# केशव प्रभा

हिन्दी षट्मासिक



## आहार चिकित्सा विशेषांक

(व्यक्तिगत उपयोग हेतु)

**प्रकाशन तिथि**
**कार्तिक शुक्ल प्रतिपदा**
**विक्रम सम्वत 2073**

**दिनाङ्क**
**31 अक्टूबर 2016**

**प्रकाशक - केशव धाम, केशव नगर-वृन्दावन (मथुरा) ऊ०प्र०**
**मो. 9319069105, 9412784833, 7088006633**

**मुद्रक - मित्तल कम्प्यूटर प्रिंटर्स, वृन्दावन रोड, मथुरा मो. 9927726600**

केशवधाम प्रकल्प के अन्तर्गत संचालित विविध सेवा कार्यो की विस्तार योजना में 'केशव प्रभा' हिन्दी षद् मासिक पत्रिका का प्रकाशन निश्चय ही स्तुत्य प्रयास है, इसका सर्वत्र स्वागत होगा ऐसा विश्वास है। प्रवेशाप्र आहार चिकित्सा विशेषाप्र के रूप में आपके कर कमलों में समर्पित करते हुए सुखद अनुभूति हो रही है।

शास्त्रों में उल्लिखित है 'शरीर माद्यं खलु धर्म साधनम्। धर्मार्थ काम मोक्षाणाः आरोग्यं मूल मुत्तमम्।।' अर्थात् मानव-देह का मिलना अत्यन्त दुर्लभ है जो कि अनेक जन्मों कें संचित पुण्यों और शुभ कर्मो का फल है। इसी शरीर से मानव जीवन के लक्ष्य चारों पुरुषार्थ-धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति सम्भव है। अतः शरीर का निरोगी रहना अत्यन्त आवश्यक है। वस्तुतः यही कारण है कि मानव जीवन के सात सुखों में निरोगी काया को प्रथम सुख माना गया है। आज स्वास्थ्य की समस्या प्रायः प्रत्येक मनुष्य के समक्ष खड़ी है। विचार- मंथन करने पर निष्कर्ष यही निकलता है कि मनुष्य का आहार-विहार दिनचर्या यदि ठीक हो जाए तो कदाचित स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएं हल को जाएं। यह भी सच है कि आज खाद्य पदार्थो में मिलावट अपनी चरम सीमा पर है। शुद्ध खाद्य पदार्थो के अभाव में अनेक रोग बचपन से ही शरीर में व्याप्त हो रहे हैं। मैं ऐसे अनेक महापुरुषों को जानता हूँ कि जिनका जीवन नितान्त शाकाहारी एवं योगमय दिनचर्या रही, वैचारिक दृष्टि से भी जो सहृदय एवं उदारता के धनी रहे ऐसे महामानव भी कैंसर के रोगी हुए और मृत्यु की गोद में सो गए। इसलिए आहार-विहार, दिनचर्या तो सामान्य मनुष्य ठीक भी कर ले परन्तु मिलावट सम्बन्धी समस्या का सभी के पास निदान नहीं है। इनके लिए सरकार को भी कठोर कानून बनाना चाहिए। पं. दीनदयाल उपाध्याय जी के अनुसार राष्ट्र जीवन की जितनी भी समस्याएं हैं। उसमें व्यक्ति कही न कही अवश्य जुड़ा है। इसलिए यदि समस्याओं से छुटकारा पाना हैं तो पहले व्यक्ति को सुधारने की सार्थक पहले करनी चाहिए। सौभाग्य से व्यक्ति निर्माण की अनेक प्रक्रियाएं चल भी रही हैं परन्तु व्यक्तियों को पथ भृष्ट करने की कुचेष्टाएं भी समानान्तर गतिपूर्वक चल रही हैं। इसलिए शारीरिक प्राणिक,बौद्धिक, नैतिक, आध्यात्मिक दृष्टि से मनुष्य को दिशा और दृष्टि देने के अनेक प्रयास शुद्ध और सात्विक भाव से सततरूप से करने की आवश्यकता है। 'केशव प्रभा' इन्हीं प्रयासों की एक सात्विक पहल है। सभी पाठकों, शुभचिन्तकों का असीम प्यार और सहयोग मिलता रहेगा तो केशव प्रभा निश्चय ही वैचारिक दृष्टि से जन-मन का प्रबोधन करती रहेगी।

इस अंक के सभी लेख स्वास्थ्य सम्बन्धी हैं। मुझे विश्वास है कि लाभकारी होंगे। आयुर्वेद में अनुपानभेद का अतीव महत्व है कोई भी औषधि उचित ढंग से चिकित्सक की देख रेख में ली जानी चाहिए। अपने सभी संरक्षको, मार्गदर्शकों, सहयोगियों, विज्ञापन दाताओं एवं पाठकों को सादर धन्यवाद। दीपावली की शुभकामनाएं।

■■■

# अनुक्रमणिका

# अंकुरित आहार- स्वास्थ्य का आधार

**संकलन - सतीश चन्द्र अग्रवाल**

**व्य**क्ति के स्वस्थ रहने या रोगमुक्त होने में भोजन की बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका है। हम भोजन के अधिकांश भाग को आग में पकाकर प्रयोग करते हैं। आदिकाल में मनुष्य ने पत्थरों को रगड़कर अग्नि को उत्पन्न किया, तभी से अग्नि मनुष्य की सभ्यता की कसौटी बन मानव सभ्यता के विकास की साक्षी बनी। वास्तव में अग्नि तत्व प्रकृति एवं प्राकृतिक चिकित्सा का एक महत्वूपर्ण तत्व है। अग्नि का स्वभाव है जलाना, तपाना परन्तु क्या अग्नि में तपकर प्रत्येक वस्तु कुंदन ही बनती है?...... यह एक विचारणीय प्रश्न है।

एक फल या अन्न को पेड़ पर प्राकृतिक रूप से पकने का अर्थ है- उसके अन्दर के बीज का पूर्णता को प्राप्त हो जाना एवं बोने के बाद अपनी वंश परंपरा को आगे बढ़ाने की योग्यता आ जाना, परन्तु उसे अग्नि पर पकाने के पश्चात् क्या उस बीज में यह योग्यता शेष रह पाती है? आज हमारे भोजन में अपक्वाहार (आग से न पकाया गया भोजन) की मात्रा पचास से सौ ग्राम सलाद या फिर दिन भर में दो सौ पचास ग्राम से पाँच सौ ग्राम फल के रूप में सिमट कर रह गयी है, इसमें भी देश की आबादी के बहुत बड़े प्रतिशत को फलों का सेवन एक स्वप्न मात्र ही है। हम भोजन को सुस्वादु या फिर कहें स्वाद परिवर्तन के चक्कर में पकाकर उनमें तेल, घी, मिर्च-मसाले आदि डालकर प्रयोग करते हैं इन परिशोधित, निष्प्राण व्यंजनों के कारण ही हमारा शरीर दिन-प्रतिदिन रोगी एवं शक्तिहीन होता जा रहा है। यह एक आश्चर्य का विषय है कि आज जिस स्तर पर नयी-नयी दवाओं की खोज हो रही है, जिस अनुपात में चिकित्सकों की संख्या में वृद्धि हो रही है उससे कहीं बड़े अनुपात में रोग और रोगियों की संख्या में वृद्धि हो रही है इसको देखते हुए आज के परिप्रेक्ष्य में यह बहुत आवश्यक हो गया है कि हम प्रकृति का मार्गदर्शन प्राप्त करें एवं प्रकृति के नियमों को अपनी जीवन शैली में सम्मिलित करें। इसकी शुरुआत हम अपनी रसोई से कर सकते हैं। इस सन्दर्भ में प्रकृति के एक नियम- **''प्रकृति प्रदत्त प्रत्येक वस्तु का उपयोग उसका स्वरूप नष्ट किये बिना उपयोग किया जाये''** का अनुपालन अत्यंत आवश्यक है। भोजन के सन्दर्भ में यह आवश्यक है कि कच्चा भोजन जो स्वास्थ्य की दृष्टि से हितकर हो, को रुचिकर बनाने की कला का विकास किया जाये। अपक्वाहार या प्राकृतिक आहार के समर्थन का यह आशय कदापि नहीं कि हम जानवरों की भांति घास-पात, फल-फूल पर निर्भर हों बल्कि इसका अर्थ यह है कि हम अधिकांश खाद्यों को स्वास्थ्य की दृष्टि से हितकर विधि से सेवन करें। इस सन्दर्भ में अंकुरित आहार की बहुत बड़ी उपयोगिता सिद्ध हो सकती है।

**अंकुरित आहार को अमृताहार कहा गया है।** अंकुरित आहार भोजन की सप्राण खाद्यों की श्रेणी में

आता है। यह पोषक तत्वों का श्रोत माना गया है। अंकुरित आहार न सिर्फ हमें उन्नत रोग प्रतिरोधी व ऊर्जावान बनाता है बल्कि शरीर का आंतरिक शुद्धिकरण कर रोग मुक्त भी करता है। अंकुरित आहार अनाज या दालों के वे बीज होते हैं जिनमें अंकुर निकल आता है। इन बीजों की अंकुरण की प्रक्रिया से इनमें रोग मुक्ति एवं नव जीवन प्रदान करने के गुण प्राकृतिक रूप से आ जाते हैं।

अंकुरित आहार के रूप में प्रयोग किये जाने वाले बीज मूँग, मेथी, चना, गेहूँ, लोबिया, सूर्यमुखी, मूंगफली आदि के बीजों को आवश्यकतानुसार अंकुरित कर उपयोग कर सकते हैं।

**अंकुरित करने की विधि:**

सर्वप्रथम अंकुरित करने वाले बीजों को कई बार अच्छी तरह पानी से धोकर एक शीशे के जार में भर लें। शीशे के जार में बीजों की सतह से लगभग चार गुना पानी भरकर भीगने दें। अगले दिन प्रात:काल बीजों को जार से निकाल कर एक बार पुन: धोकर साफ सूती कपड़े में बांधकर उपयुक्त स्थान पर रखें। गर्मियों में कपड़े के ऊपर दिन में कई बार ताजा पानी छिड़कें ताकि इसमें नमी बनी रहे।

गर्मियों में सामान्यत: 24 घंटे में बीज अंकुरित हो उठते हैं। सर्दियों में अंकुरित होने में कुछ अधिक समय लग सकता है। अंकुरित बीजों को खाने से पूर्व एक बार अच्छी तरह से धो लें, तत्पश्चात इसमें स्वादानुसार हरा धनियाँ, हरी मिर्च, टमाटर, खीरा, ककड़ी काटकर मिला सकते हैं। यथासंभव इसमें नमक न मिलाना ही हितकर है।

**ध्यान रखें-**

1. अंकुरित करने से पूर्व बीजों से मिट्टी, कंकड़ पुराने रोगग्रस्त बीज निकलकर साफ कर लें।
2. प्रात: नाश्ते के रूप में अंकुरित अन्न का प्रयोग नियमित रूप से करें। प्रारंभ में कम मात्रा में लेकर धीरे-धीरे इनकी मात्रा बढ़ाएं।
3. अंकुरित अन्न अच्छी तरह चबाकर खाएं।
4. वृद्धजन जो चबाने में असमर्थ हैं वे अंकुरित बीजों को पीसकर इसका पेस्ट बना कर खा सकते हैं। ध्यान रहे, पेस्ट को भी मुख में कुछ देर रखकर चबाएं ताकि इसमें लार अच्छी तरह से मिल जाए।

**लाभ:**

1. अंकुरित आहार शरीर को नवजीवन देने वाला अमृतमयी आहार है।
2. अंकुरित अन्न विटामिन तथा खनिज पदार्थो को प्राप्त करने का एक उत्कृष्ट स्रोत है।
3. अंकुरित आहार सप्राण होने के कारण शरीर आसानी से आत्मसात कर लेता है जिससे शरीर ऊर्जावान बनता है।

बीजों के अंकुरित होने के पश्चात् इसमें पाया जाने वाला स्टार्च-ग्लूकोज, फ्रक्टोज एवं माल्टोज में बदल जाता है जिससे न सिर्फ इनके स्वाद में वृद्धि होती है बल्कि इनके पाचक एवं पोषक गुणों में भी वृद्धि होती है।

**बढ़े काम की दाल चीनी**

क्या आपका बच्चा आसानी से याद नहीं कर पाता ? तो परेशान न हों। उसे दाल चीनी खिलायें। टोस्ट, कॉफी आदि में दाल चीनी का इस्तेमाल कर उसके सीखने-समझने की क्षमता में सुधार कर सकते हैं। अमेरिका की शिकागो यूनिवर्सिटी में चूहों पर अध्ययन किया गया। दाल चीनी के सेवन से कमजोर याद्दाश्त वाले चूहों में बेहतर और सामान्य याद्दाश्त वाले चूहों में याद करने की क्षमता बेहतर पाई गई। चूहों को दाल चीनी का सेवन कराया गया, जिसे उनके शरीर ने चयापचय कर सोडियम बेंजोएट में परिवर्तित कर दिया। सोडियम बेंजोएट वह रसायन है, जिसे ब्रेन हैमरेज के दौरान इस्तेमाल किया जाता है। कमजोर छात्रों को बेहतर छात्र बनाने के लिये यह सबसे सुरक्षित और आसान तरीका है।

# अच्छा (HDL) कोलेस्ट्रॉल! बढ़ाने वाले खाद्य

– डॉ. कैलाश द्विवेदी
नेचुरोपैथ

**को**लेस्ट्रॉल कोशिकाओं की दीवारों, नर्वस सिस्टम के सुरक्षा कवच और हॉर्मोस के निर्माण में अहम भूमिका निभाता है। यह प्रोटीन के साथ मिलकर लिपोप्रोटीन बनाता है, जो फैट को खून में घुलने से रोकता है। यह एक वसायुक्त तत्व है, जिसका उत्पादन लिवर करता है। शरीर में दो तरह के कोलेस्ट्रॉल होते हैं- अच्छा कोलेस्ट्रॉल जिसे HDL (हाई डेंसिटी लिपोप्रोटीन) कहते हैं एवं बुरा कोलेस्ट्रॉल जिसे LDL (लो डेंसिटी लिपोप्रोटीन) कहा जाता है। HDL कोलेस्ट्रॉल हल्का होता है, जो कि रक्त नलिकाओं में जमी वसा को अपने साथ बहा ले जा सकता है। जबकि LDL चिपचिपा और गाढ़ा होता है। इसकी मात्रा अधिक होने पर यह ब्लड वेसेल्स और आर्टरी की दीवारों पर जम जाता है, जिससे रक्त के बहाव में रुकावट आती है। LDL बढ़ने से मोटापा, उच्च रक्तचाप एवं हार्ट अटैक जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

**कोलेस्ट्रॉल की जांच कैसे करें ?**

कोलेस्ट्रॉल की जांच के लिए लिपिड प्रोफाइल नाम का ब्लड टेस्ट कराया जाता है। किसी स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में कुल कोलेस्ट्रॉल की मात्रा 200 mg/dl से कम जिसमें HDL 60mg/dl से अधिक और LDL 100 mg/dl से कम होना चाहिए।

## इन खाद्यों से बढ़ा सकते हैं अच्छा (HDL) कोलेस्ट्रॉल

**लहसुन –**

प्रतिदिन प्रातः खाली पेट लहसुन की दो कलियाँ छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े कर पानी के साथ निगल लें। लहसन में पाए जाने वाले एंजाइम्स बुरे कोलेस्ट्रॉल (LDL) एवं हाई ब्लडप्रेशर को कम करने में सहायक हैं।

**ड्राई फ्रूटस –**

प्रतिदिन प्रातः रात्रि के भीगे हुए 5 बादाम, 2 अखरोट एवं 5 पिस्ता का सेवन शरीर में **फाइबर एवं ओमेगा-3** की पूर्ति करता है जोकि बुरे कोलेस्ट्रॉल (LDL) को घटाने और अच्छे कोलेस्ट्रॉल (HDL)को बढ़ाने में सहायक है।

**ओट्स –**

ओट्स में बीटा ग्लूकॉन होता है जो कब्ज को दूर करता है। यह LDL कोलेस्ट्रॉल के अवशोषण को रोकता है। इसीलिए नियमित रूप से प्रतिदिन 1 कटोरा ओट्स का सेवन बढ़े हुए कोलेस्ट्रॉल के स्तर में कमी लाता है।

**अंकुरित अन्न एवं सोयाबीन –**

सोयाबीन, दालें और अंकुरित अन्न रक्त से LDL कोलेस्ट्रॉल को बाहर निकालने में लिवर की मदद करते हैं। ये चीजें अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने में भी सहायक होती हैं।

गठिया के रोगी दालों के सेवन से पूर्व रक्त में यूरिक एसिड की मात्रा की जांच अवश्य करा लें। यदि यूरिक एसिड बढ़ा हो तो दालों का सेवन न करें।

**खट्टे फल एवं नींबू –**

नींबू प्रजाति के फलों में पाए जाने वाले तत्व शरीर को मेटाबालिज्म को बढ़ाते हैं जोकि कोलेस्ट्रॉल को कम करने में सहायक होता है।

इसके लिए प्रातः शौच जाने के पहले गुनगुने पानी में 1 नींबू का रस पीया जा सकता है। संतरा, मौसमी, अनन्नास जैसे फलों का सेवन भी लाभदायक है।

# फल/सब्जियाँ स्वास्थ्य का आधार

– रचना अग्रवाल
डाइटेशियन

**फ**ल एवं सब्जियों को प्रकृति की फार्मेसी कहा जाता है। इन प्रकृति प्रदत्त खाद्यों में चमत्कारिक औषधीय गुण होते हैं जो सिर्फ रोग निवारण ही नहीं करते बल्कि शरीर के सूक्ष्म तंतुओं की मरम्मत व विकास हेतु खनिज लवण व विटामिन्स की प्रचुर मात्रा भी प्रदान करते हैं। विभिन्न रोगों में कौन से फल/सब्जी के रस का प्रयोग करना चाहिए , आईये जानें निम्नलिखित तालिका से –

| क्रम | रोग | फल/सब्जी रस | मिक्स करके लिए जाने वाले रस |
|---|---|---|---|
| 1 | अम्लपित्त (Acidity) | सेब, मौसमी, संतरा, तरबूज, अंगूर, मूली | गाजर+ पत्तागोभी |
| 2 | अल्सर (Ulcer) | नारियल पानी, खीरा, गाजर, पत्ता गोभी, लौकी, गेहूँ के ज्वारे | --- |
| 3 | अनिद्रा (Insomnia) | सेब, अंगूर | गाजर+पालक, प्याज का रस+शहद |
| 4 | उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure) | अनार, संतरा, पपीता, नींबू, चुकंदर, टमाटर, लहसुन, कुल्था, गेहूँ के ज्वारे | --- |
| 5 | कब्ज (Constipation) | सेब, संतरा, मौसमी, अमरुद, पपीता, गन्ना, चुकंदर, गाजर, मूली, आंवला, खीरा, ककड़ी, लौकी, पालक | बेल पानी+ शहद |
| 6 | कैंसर (Cancer) | अंगूर, सेब, गाजर, चुकंदर, गेहूँ का ज्वारे | --- |
| 7 | गैस ट्रबल (Gas Trouble) | सेब, पपीता, करेला | मूली + मूली के पत्ते, लहसुन+ पानी(3 चम्मच), अदरख+नीबू +शहद+पानी |
| 8 | गठिया (Rheumatism) | सेब, लहसुन, मेथी | मूली+अदरख+पत्तागोभी, अदरख +नींबू+शहद |

| क्रम | रोग | फल/सब्जी रस | मिक्स करके लिए जाने वाले रस |
|---|---|---|---|
| 9 | चर्मरोग (Skin Diseases) | सेब, तरबूज, गाजर, चुकंदर, नींबू, खीरा, ककड़ी, टमाटर, करेला, पत्तागोभी, कुल्फा, चौलाई, मूली, पालक | --- |
| 10 | ज्वर (Fever) | अनार, संतरा, मौसमी, नींबू | --- |
| 11 | जुकाम (Cold) | अनार, संतरा, मौसमी, सेब | अदरख + नींबू + शहद |
| 12 | दस्त (Dysentry) | अनन्नास, बेल, सेब, चुकंदर | |
| 13 | नेत्र रोग (Eye diseases) | पपीता, गाजर, टमाटर, मूली, पालक, चौलाई, हरा धनिया | आम+दूध+शहद, आंवला+शहद |
| 14 | पथरी (Stone) | सेब, नारियल, पानी, गन्ना, चुकंदर, खीरा, ककड़ी, मूली, करेला, पत्तागोभी, टिंडा | --- |
| 15 | पीलिया (Jaundice) | अनार, सेब, संतरा, मौसमी, अंगूर, गन्ना, करेला | मूली+मूली के पत्ते |
| 16 | बवासीर (Piles) | अनार, पपीता, बेल, टमाटर, चुकंदर, मूली, मेथी | --- |
| 17 | मोटापा (Obesity) | संतरा, तरबूज, मौसमी, खीरा, ककड़ी, टमाटर, मूली | गर्म पानी+नींबू+टमाटर |
| 18 | मधुमेह (Diabetes) | अनार, संतरा, करेला, सफेद, पेठा, खीरा, टमाटर, गाजर, पालक, मूली | --- |
| 19 | यौन-शक्ति (Sexual Power) | सेब, खीरा, गाजर, टमाटर, मूली | केला+दूध, लहसुन+शहद, प्याज+शहद |
| 20 | रक्त की कमी (Animia) | गाजर, टमाटर, खीरा, मूली, पालक अनार, सेब, अंगूर, नाशपाती, | नींबू+लहसुन+शहद |
| 21 | ह्दय रोग (Heart Diseases) | अनन्नास, पपीता, नारियल पानी, गाजर, लौकी | |

**ध्यान दें:** **(1)** एक समय में 200 से 300 मिली. जूस ले सकते हैं। **(2)** बच्चों के लिए प्रतिदिन 100 से 200 मिली. जूस पर्याप्त है। **(3)** अदरख+प्याज+नींबू का रस 10 से 20 मिली. से अधिक नहीं लें। **(4)** लहसुन का जूस 5 से 10 मिली. से अधिक न लें। **(5)** करेला+आंवला जूस 25 से 75 मिली. से अधिक न लें। **(6)** शहद 10 से 40 ग्राम की मात्रा में लिया जा सकता है। बच्चों को इसकी आधी मात्रा ही दें।

# मोटापा कम करने के कुछ घरेलू उपाय

– निमिषा जैन, आगरा

वजन कम करना और चर्बी को गला देना दोनों ही अलग-अलग बातें हैं। आज कल हम तरह तरह के जंक फूड खाते रहते हैं, जिनमें खाद्य पदार्थ और पोषण के नाम पर कुछ भी नहीं होता, लेकिन हाँ, इससे फैट खूब मिल जाता है। यही फैट आपके शरीर में जम जाता है जो कई दिनों तक रहने से विष का रूप ले लेता है।

कुछ घरेलू उपायों से आप इस चर्बी तथा टॉक्सिन को अपने शरीर से निकाल सकते हैं। जब आप शरीर से इस फैट को निकालेंगे तो आपके शरीर की सफाई भी होगी, जिससे पेट साफ रहेगा और त्वचा दमकने लगेगी। यह घरेलू उपचार हैं, जिनका कोई साइड इफेक्ट नहीं होगा और मोटापा भी दूर होगा।

आप इन पेय पदार्थों को अपने घर पर ही बना सकते हैं। यह घरेलू पेय कई दशकों से अलग-अलग देशों में प्रयोग किये जाते आ रहे हैं। तो आइये देखते हैं कौन से हैं वे पेय जो शरीर से फैट को गला देते हैं।

**नींबू, शहद और गरम पानी–**

रोज सुबह खाली पेट इसे पीने से आपका पेट सही रहेगा, स्किन साफ रहेगी और मोटापा भी दूर होगा।

**ग्रीन टी–**

ग्रीन टी में एंटीऑक्सीडेंट होता है जो कि झुर्रियों को दूर रखती है। अगर आपको अपना मोटापा घटाना है तो ग्रीन टी को बिना चीनी मिलाए पियें।

**लौकी जूस–**

यह एक पौष्टिक सब्जी है। इसे पीने से पेट भर जाता है, इसमें फाइबर होता है और यह पेट को ठंडक पहुँचाती है।इसे पीने से घंटों तक पेट भरा रहता है और मोटापा भी कंट्रोल रहता है।

**धनिया जूस–**

इस जूस को पीने से किडनी सही रहती है और मोटापा भी कंट्रोल रहता है। इसे पीने से पेट देर तक भरा रहता है और यह शरीर की शुद्धी करता है।

## एनर्जी बूस्टर है खजूर

खजूर मिनरल एवं विटामिन्स से भरा होता है। इसके सेवन से शरीर में फुर्ती और ताकत का संचार होता है। इसे आप स्नैक्स के तौर पर भी शामिल कर सकते हैं। खजूर से मिलने वाले कुछ अन्य फायदे इस प्रकार हैं –

1. हृदय के लिये उपयोगी।
2. वजन बढ़ाने में सहायक।
3. विटामिन ए, बी-1, 2, 3, 5 और सी से भरपूर।
4. घबराहट दूर करने में सहायक।
5. नर्वस सिस्टम के लिये उपयोगी।
6. एनर्जी बूस्टर – प्राकृतिक शुगर जैसे ग्लूकोज, सुक्रोज, फ्रक्टोज का प्रमुख स्रोत।
7. कब्ज, कोलेस्ट्रोल एवं कैंसर में उपयोगी।
8. हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाने में सहायक।
9. पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने में उपयोगी।
10. खून की कमी दूर करने में सहायक।

# चना के औषधीय गुण

– डॉ. रमेश बंसल

**चने अंकुरित करने की विधि:**

सर्वप्रथम चने को साफ करके प्रात:काल इतने पानी में भिगोएं जितना पानी चना सोख ले। तत्पश्चात चनों को रात में साफ, मोटे गीले कपड़े या उसकी थैली में बांधकर लटका दें। गर्मी में 12 घंटे और सर्दी के मौसम में 18 से 24 घंटों के बाद भिगोकर गीले कपड़ों में बांधने से दूसरे, तीसरे दिन उसमें अंकुर निकल आते हैं। गर्मी में थैली पर आवश्यकतानुसार पानी छिड़कते रहना चाहिए। अंकुरित चनों में कुछ व्यक्ति स्वाद के लिए कालीमिर्च, सेंधा नमक, अदरक एवं नींबू का रस भी मिलाते हैं परन्तु यदि अंकुरित चने को बिना किसी मिलावट के खाएं तो अधिक लाभकारी है।

**विभिन्न रोगों में चने के कुछ प्रयोग:**

**वीर्यवर्धक:** 1 या 2 मुट्ठी भुने हुए चने या भीगे हुए चने और 5 बादाम खाकर दूध पीने से वीर्य का पतलापन दूर होकर वीर्य गाढ़ा हो जाता है।

**नपुंसकता:** भीगे हुए चने सुबह–शाम चबाकर खाने से ऊपर से बादाम की गिरी खाने से मैथुन–शक्ति बढ़ती है और नपुंसकता खत्म होती है।

**त्वचा का कालापन:** लगभग 12 चम्मच बेसन, 3 चम्मच दही या दूध, थोड़ा सा पानी सभी को मिलाकर पेस्ट सा बनाकर पहले चेहरे पर मलें और फिर सारे शरीर पर मलने के लगभग 10 मिनट बाद स्नान करें तथा स्नान में साबुन का उपयोग न करें। इस प्रकार का उबटन करते रहने से त्वचा का कालापन दूर हो जाता है।

**सौंदर्यवर्धक:** चना के बेसन में नमक मिलाकर अच्छी तरह गूंदकर लेप बना लें। इस लेप को चेहरे पर मलने से त्वचा में झुर्रियां नहीं आती हैं और चेहरा सुन्दर रहता है।

**अण्डकोष वृद्धि:** चने के बेसन को पानी और शहद में मिलाकर अण्डकोष की सूजन पर लगाने से लाभ होता है।

**श्वेतप्रदर:** प्रात: भुने हुए चने पीसकर इसमें खाण्ड मिलाकर खाएं। ऊपर से एक गिलास दूध में एक चम्मच देशी घी मिलाकर पियें। इससे श्वेतप्रदर में लाभ होता है।

**चेहरे की झांई के लिए:** रात्रि में 2 बड़े चम्मच चने की दाल को आधा कप दूध में भिगोकर रख दें। सुबह दाल को पीसकर उसी दूध में मिला लें। फिर इसमें एक चुटकी हल्दी और 6 बूंदे नींबू की मिलाकर चेहरे पर लगाकर रखें। सूखने पर चेहरे को गुनगुने पानी से धोलें। इस पैक को सप्ताह में तीन बार लगाने से चेहरे की झांईयाँ दूर हो जाती हैं।

**खाज खुजली:** चने की आटे की रोटी को लगातार 64 दिन तक खाने से दाद, खुजली आदि रोग मिट जाते हैं।

**निम्न रक्तचाप:** 20 ग्राम काला चना और 25 दाने किशमिश या मुनक्का रात को ठण्डे पानी में भिगों दें। सुबह रोजाना खाली पेट खाने से निम्न रक्तचाप (लो ब्लड प्रेशर) में लाभ होगा और साथ ही चेहरे की चमक भी बढ़ जाती है।

**पीलिया:** चना का सत्तू पीलिया रोग में लाभदायक है, 1 मुट्ठी चने की दाल को 2 गिलास पानी में भिगो दें।

फिर दाल को निकालकर बराबर मात्रा में गुड़ मिलाकर 3 दिन तक खाना चाहिए। प्यास लगने पर दाल का वही पानी पीना चाहिए, इससे पीलिया रोग नष्ट हो जाता है।

**सफेद दाग:** मुट्ठी भर काले चने और 10 ग्राम त्रिफला चूर्ण (हरड़, बहेड़ा, आंवला) को 125 मिलीलीटर पानी में भिगों दें। कम से कम 12 घंटो के बाद इन चनों को मोटे कपड़े में बांधकर रख दें और बचा हुआ पानी कपड़े की पोटली के ऊपर डाल दें। फिर 24 घंटे के बाद पोटली खोल दें। अब तक इन चनों में से अंकुर निकल आयेंगे। यदि किसी मौसम में अंकुर न भी निकले तो चनों को ऐसे ही खा लें। इस तरह से अंकुरित चनों को चबा-चबाकर लगातार 6 हफ्तों तक खाने से सफेद दाग दूर हो जाते हैं।

**शरीर का वजन बढ़ाने के लिए:** लगभग 50 ग्राम की मात्रा में चने की दाल को लेकर शाम को 100 मिलीलीटर कच्चे दूध में भिगोकर रख दें। अब इस दाल को सुबह उठकर किशमिश और मिश्री में मिलाकर अच्छी तरह से चबाकर खायें। इसका सेवन लगातार 40 दिनों तक करना चाहिए। इससे शरीर को ताकत मिलती है और मनुष्य का वीर्य बल भी बढ़ता है।

**रात को सोते समय थोड़े से देशी चने लेकर उनको पानी में भिगोकर रख दें। सुबह उठकर गुड़ के साथ इन चनों को रोजाना खूब चबाकर खाने से शरीर की लम्बाई बढ़ती है।** चनों की मात्रा शरीर की पाचन शक्ति के अनुसार बढ़ानी चाहिए। इन चनों को 2-3 तीन महीने तक खाते रहना चाहिए।

# जानिए क्यों बच्चों के लिये फायदेमंद होता है कद्दू

छोटे बच्चों के अच्छे विकास के लिये उनके खान-पान में वह सभी चीजें शामिल करनी चाहिए जिनमें सबसे अधिक मात्रा में पोषक तत्व पाये जाते हैं। ऐसे में बच्चों के खाने में कद्दू जरूर दें। कद्दू में विटामिन ए और कैरोटीनॉयड और बहुत से पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं जिनसे उनके शरीर को ऊर्जावान बनाते हैं। यह बच्चों के खाने को पचाने में भी फायदेमंद साबित होता है। कद्दू का सेवन करने से कैरोटीनॉयड, कैंसर और हृदय जैसे रोगों को कम किया जा सकता है। इसे खाने से बढ़ती उम्र में होने वाले प्रभावों को भी कम किया जा सकता है। 6 महीने से अधिक उम्र के बच्चों को कद्दू खिलाने से आंखों की रोशनी को बढ़ाया जा सकता है।

**कद्दू के सेवन से होने वाले लाभ-**

1. **आँखों की दृष्टि**- कद्दू मे विटामिन ए काफी मात्रा में होता है। यह छोटे बच्चों के शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंद है। बच्चों को कद्दू खिलाने से उनकी आँखें निरोग रहती हैं। इसे खाने से आँखों की रात में दिखने वाली दृष्टि क्षमता अच्छी हो जाती है।
2. **पाचन तंत्र ठीक रखने में है सहायक**- कद्दू के सेवन से बच्चों की पाचन क्रिया अच्छी रहती है। क्योंकि इसमें फाइबर की मात्रा ज्यादा होती है। इसे खाने से पेट में कोई भी समस्या नहीं होती।
3. **ऊर्जा को बढ़ाता है**- कद्दू में पोटैशियम बहुत अधिक मात्रा में होता है। यह शरीर में ऊर्जा को बढ़ा कर इलैक्ट्रोलाइट्स का बैलेंस ठीक करके हमारी मांसपेशियों को सही ढंग से काम करने में मदद करता है।
4. **इम्यून सिस्टम**- बच्चों को खाने में कद्दू देने से उन्हें सर्दी और खांसी से बचाया जा सकता है। इसमें विटामिन सी होता है जो कि बच्चों के इम्यून सिस्टम को ठीक रख कर हर तरह की बीमारी से बचाता है।
5. **अच्छी नींद आना**-कद्दू में ट्रिप्टोफैन होते हैं। इसे खाने से नींद अच्छी आती है। इसे खाने से शरीर में अधिक मात्रा में सेरोटोनिन का उत्पादन होता है।

# आलू के औषधीय प्रयोग

- डॉ. रेनू द्विवेदी
नैचुरोपैथ

**लेटिन नाम:**
सोलेनम ट्यूबरोसस

**प्रकृति:**
शुष्क और गर्म। यह रोटी से जल्दी पचता है। यह सम्पूर्ण आहार है।

**आलू में पाए जाने वाले तत्व**

- प्रोटीन – 1.6%
- कार्बोहाइड्रेट – 22.9%
- पानी – 74.7%
- विटामिन A- 40 I.U./ 100 ग्राम
- कैल्शियम – 0.01%
- फास्फोरस– 0.03%
- लौह–लगभग 1 ग्राम का चौथा भाग/100 ग्राम

**औषधीय प्रयोग:**

**बेरी-बेरी:**

बेरी-बेरी का सरलतम सीधा-सदा अर्थ है- 'चल नहीं सकता'' इस रोग से जंघागत नाड़ियों में कमजोरी का लक्षण विशेष रूप से होता है। आलू पीसकर या दबाकर रस निकालें, एक चम्मच की मात्रा के हिसाब से प्रतिदिन चार बार पिलाएं। कच्चे आलू को चबाकर रस निगलने से भी यह लाभ प्राप्त किया जा सकता है।

**गोरापन:**

आलू को पीसकर त्वचा पर मलने से रंग गोरा हो जाता है।

**चेहरे की झांई के लिए:**

अगर चेहरे पर चेचक या मुंहासों के दाग या झांइयाँ हों तो कच्चे आलू को पीसकर 3-3 बूँद ग्लिसरीन, सिरका और गुलाब का रस मिलाकर फेस पैक बना लें। इसे रोजाना तीन मिनट तक चेहरे पर अच्छी तरह रगड़-रगड़ कर लगाने से चेहरे के दाग और झांइयाँ बहुत ही जल्दी दूर हो जाती हैं।

**हाथों की झुर्रियाँ:**

कच्चे आलू के रस से मालिश करने से हाथों पर झुर्रियाँ (सिलवटें) नहीं पड़ती हैं।

**दाद के रोग में:**

कच्चे आलू का रस पीने से दाद ठीक हो जाता है।

**बिवाई के फटने पर:**

सूखे और फटे हुए हाथों को ठीक करने के लिए आलू को उबाल लें, फिर उसका छिलका हटाकर पीसकर उसमें जैतून का तेल मिलाकर हाथों पर लगायें 10 मिनट बाद हाथों को धोने से लाभ होता है।

**गठिया या जोड़ों का दर्द:**

गर्म राख में चार आलू सेंक ले और उनका छिलका उतारकर नमक मिर्च डालकर नित्य खाएं। इस प्रयोग से गठिया ठीक हो जाती है।

**सूजन:**

कच्चे आलू को सब्जी की तरह काट लें। जितना वजन आलू का हो, उसके लगभग 2 गुना पानी में उसे उबालें। जब मात्र एक भाग पानी शेष रह जाए तो उस पानी से चोट से उत्पन्न सूजन वाले अंग को धोकर सेंकने से लाभ होगा।

**मोटापा:**

आलू मोटापा नहीं बढ़ाता है वरन् आलू को तलकर

तीखे मसाले घी आदि लगाकर खाने से जो चिकनाई पेट में जाती है, वह चिकनाई मोटापा बढ़ाती है। आलू को उबालकर या गर्म रेत अथवा गर्म राख में भूनकर खाना लाभकारी है।

**चोट लगने पर:** चोट लगने पर उस स्थान पर नीले रंग का निशान पड़ जाता है। उस नीली पड़ी जगह पर कच्चा आलू पीसकर लगाने से निशान मिट जाता है।

**अम्लता (एसीडिटी):**

आलू की प्रकृति क्षारीय है जो अम्लता को कम करती है। जिन रोगियों के पाचन अंगों में अम्लता की अधिकता है, खट्टी डकारें आती है और वायु (गैस) अधिक बनती है, उनके लिए गरम-गरम राख या रेत में भुना हुआ आलू बहुत ही लाभदायक है। भुना हुआ आलू गेहूँ की रोटी से आधे समय में पच जाता है। यह पुरानी कब्ज और अन्तड़ियों की दुर्गन्ध को दूर करता है। आलू में पोटैशियम साल्ट होता है जो अम्लपित्त को रोकता है।

**कमर दर्द:**

कच्चे आलू के गूदे को पीसकर पट्टी में लगाकर कमर पर बांधने से कमर दर्द दूर हो जाता है।

**पीलिया का रोग:**

आलू या उसके पत्तों का क्वाथ (काढ़ा) बनाकर पिलाने से पीलिया में लाभ होता है।

**पेट की गैस बनना:**

कच्चे आलू को पीसकर उसका रस पीने से आराम मिलता है।

**जलने पर:**

आलू को बारीक पीसकर शरीर में जले हुए भाग पर मोटा-मोटा सा लेप कर दें जिससे कि जले हुए भाग पर हवा न लगे। ऐसा करने से जलन मिट जाती है और जलन में आराम मिलता है।

**आलू का रस निकालने की विधि:**

आलू को ताजे पानी से अच्छी तरह धोकर छिलके सहित कद्दूकस करके इस लुगदी को कपड़े में दबाकर रस निकाल लें। इस रस को 1 घंटे तक ढककर रख दें। जब सारा कचरा, गूदा नीचे जम जाए तो ऊपर का निथरा रस अलग करके काम में लें।

# व्यस्त रहें - स्वस्थ रहें

अमेरिका में हुए एक अध्ययन के अनुसार व्यस्त रहना आपकी सेहत के लिये लाभदायक रहता है। अध्ययनकर्ताओं का कहना है कि जो लोग जितना अधिक व्यस्त रहते हैं, वे शारीरिक तौर पर उतना ही फिट रहते हैं। अध्ययनकर्ताओं के अनुसार इस अध्ययन में करीब पांच सौ लोगों को शामिल किया गया। इनमें से आधे लोगों को अधिक सक्रिय रहने वाले कार्य और आधे लोगों को कम सक्रियता वाले कार्य सौंपे गये। इन सभी लोगों का ब्रेन मैपिंग परीक्षण किया गया। दो माह बाद यह पाया गया कि जो लोग कम सक्रिय थे उनकी मानसिक और शारीरिक दशा धीरे-धीरे डाउन हो रही थी। अध्ययनकर्ताओं का कहना है कि इस अध्ययन में यह बात साबित हुई कि जो लोग अधिक सक्रिय रहते हैं उनका मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर रहता है। इसके विपरीत जो लोग आलस्य के शिकार होते हैं उनका स्वास्थ्य सही नहीं रहता। वैज्ञानिकों का कहना है कि चाहे आप किसी भी तरह का कार्य करते हो, अपने स्तर का कार्य करते रहने से आप हमेशा फिट रहेंगे। अगर आप भी अपने को हमेशा चुस्त-दुरूस्त रहना चाहते हैं तो अपने को हमेशा सक्रिय रखें।

# लौकी के औषधीय गुण

– **डॉ. इंदू** (नेचुरोपैथ)

**लौकी में पाये जाने वाले तत्व:**

| | | |
|---|---|---|
| प्रोटीन | – | 0.2 प्रतिशत |
| वसा | – | 0.1प्रतिशत |
| कार्बोहाइड्रेट | – | 2.9 प्रतिशत |
| जल | – | 96.3 प्रतिशत |
| विटामिन–बी | – | थोड़ी मात्रा में |
| लौह | – | 0.4 मिग्रा/100 ग्राम |
| फॉस्फोरस | – | 0.01 प्रतिशत |
| कैल्शियम | – | 0.02 प्रतिशत |

**कमजोरी दूर करे :**

लौकी के 2–3 पत्तों को छोटा–छोटा काटकर एक गिलास पानी में धीमी आंच पर उबालें जब पानी आधा रह जाए तब उसे छानकर पीने से शरीर की शक्ति बढ़ती है।

**दस्त :**

यदि दस्त बार–बार आ रहे हों तो लौकी के रायते का सेवन करना चाहिए।

**हृदय रोग :**

250 मिली. लौकी के रस + 5 पुदीने की पत्तियाँ+ 10 तुलसी की पत्तियों का रस आपस में मिलाकर प्रात: खाली पेट, दोपहर को भोजन के 2 घंटे बाद एवं रात्रि को भोजन के आधा घंटा बाद लेना चाहिए। पहले तीन–चार दिन रस की मात्रा कुछ कम ली जा सकती है। बाद में ठीक से हजम होने पर रोजाना तीन बार 250 मिलीलीटर रस लें। हर बार ताजा रस ही लेना चाहिए। यदि कब्ज रहता है तो प्रारंभ में यह रस लेने से पेट में कुछ खलबली, गड़गड़ाहट आदि महसूस होती है, जोकि मल निष्कासन की एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है, इससे घबराना नहीं चाहिए। तीन–चार दिन में पेट के विकार दूर होकर सामान्य स्थिति हो जाती है। इसे नियमित दो–तीन मास आवश्यकतानुसार लेने से हृदय रोगी ठीक होने लगता है।

**पैर के तलवों की जलन :**

लौकी को काटकर पैर के तलवों पर मलने से उसकी जलन में राहत मिलती है।

**दाँत दर्द :**

75 ग्राम लौकी एवं 20 ग्राम लहसुन, दोनों को पीसकर एक लीटर पानी में उबालें, जब आधा पानी रह जाये तो छानकर कुल्ला करने से दाँत दर्द दूर होता है।

**बिच्छू के डंक :**

जिस अंग में बिच्छू का डंक लगा हो वहाँ पर लौकी को पीसकर लेप करने एवं लौकी का रस पिलाने से बिच्छू का जहर उतर जाता है।

**पीलिया :**

लौकी को धीमी आग में दबाकर भुर्ता–सा बना लें फिर इसका रस निचोड़कर थोड़ा सा मिश्री मिलाकर पीयें, यह लीवर की बीमारी और पेट के अन्य रोगों के लिए लाभकारी है।

**टायफाइड :**

लौकी के टुकड़ों को पैर के तलवों पर मालिश करने से टायफाइड बुखार की जलन दूर होती है।

**दमा :**

लौकी पर गीला आटा लपेटकर एक साफ कपड़े में लपेट दें तत्पश्चात गर्म राख या गर्म रेत में दबा दें। आधे घंटे बाद आटा उतारकर उस भुरते का रस निकालकर प्रातः खाली पेट 40 दिन तक सेवन करने से दमा में अत्यन्त लाभ होता है।

**बवासीर (वादी) :**

लौकी अथवा तुलसी के पत्तों को पानी के साथ पीसकर बवासीर के मस्से पर दिन में दो से तीन बार लगाने से मस्सों का दर्द व जलन कम होती है तथा मस्से नष्ट होते हैं।

**बवासीर (खूनी) :**

लौकी के छिलके को छाया में सुखाकर पीसकर रख लें। 7-8 दिन लगातार 1 चम्मच चूर्ण सुबह-शाम ठण्डे पानी के साथ लेने से बवासीर में खून का आना बंद हो जाता है।

**नकसीर :**

लौकी को उबालकर खाने से नकसीर (नाक से खून बहना) में आराम मिलता है।

**घुटनों का दर्द :**

लौकी को पीसकर घुटनों पर रखकर कपड़े से बांधने से घुटने का दर्द दूर होता है।

**चेहरे की झांई :**

लौकी के ताजे छिलके को पीसकर चेहरे पर लेप करने से झाईयाँ समाप्त हो जाती हैं एवं चेहरा सुन्दर हो जाता है।

**मुँह के छाले :**

लौकी के बीजों को पीसकर होठों पर लगाने से जीभ और होठों के छाले ठीक हो जाते हैं।

# सौन्दर्य को बढ़ाती है दालें

**डॉ. आलोक कुलश्रेष्ठ** (N.D.Y.D.)

**दा**लें हमारे भोजन का महत्वपूर्ण हिस्सा है। विटामिन्स से भरपूर ये दालें हमारे स्वास्थ्य की रक्षक तो हैं ही साथ ही इनसे हमारे सौंदर्य मे भी निखार आता है। दालों से किस प्रकार अपनी त्वचा को निखारा और संवारा जा सकता है।

1. बेसन या चने के आटे को दूध में मिलाकर उससे बाल धोने से बाल स्वस्थ और चमकीले बनते हैं।
2. काली उड़द को उबालकर पीस लें। उसमें आधा चम्मच मेथी दाने का पाउडर मिला लें। इस पेस्ट को बालों में लगाएं। आधे घंटे बाद बाल धो लें। इससे बाल, लंबे और घने बनेंगे।
3. अरहर और उड़द की दाल का पेस्ट लगाने से बालों का झड़ना कम होता है।
4. त्वचा पर चने के आटे का उबटन लगाने से त्वचा की एलर्जी दूर होती है और त्वचा स्वस्थ और कांतिमय बनती है।
5. मसूर की दाल को पीसकर दूध कपूर और धी मिलाकर चेहरे पर लगाएं इससे चेहरे के मुंहासे और निशान शीघ्र ठीक होते हैं।
6. चने के आटे में दही मिलाकर लगाने से मुंहासे और झाइयां दूर होती है।
7. छः चम्मच बेसन एवं डेढ़ चम्मच दही या दूध को मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को प्रतिदिन लगाने से त्वचा का कालापन दूर होता है।
8. तैलीय त्वचा में निखार लाने के लिए बेसन में गुलाबजल मिलाकर प्रयोग करें।
9. मूंग के आटे का फ्रेस पैक चेहरे पर लगाने और उबटन के रूप में प्रयोग करने से त्वचा में निखार आता है।
10. मसूर की दाल को दस घंटे भिगोने के बाद दूध में पीसकर सुबह-शाम लगाने से मुंहासे और उनके दाग-धब्बे दूर हो जाते है।

# मूली के औषधीय गुण

**- डॉ. कैलाश चन्द्र गुप्त**

- मूली में फॉलिक एसिड, विटामिन सी और एंथोकाइनिन की भरमार होती हैं। ये तत्व शरीर को कैंसर से लड़ने में मदद करते हैं। यह माना जाता है कि मुँह, पेट, आँत और किडनी के कैंसर से लड़ने में यह बहुत सहायक होती है।
- मूली के पत्तों को सुखा कर इसे जला लें..... अब बची राख को पानी में मिलाकर आग पर तब तक उबालें जब तक सूखकर क्षार का रूप न ले ले। अब इस क्षार को 500 मिलीग्राम की मात्रा में नियमित सेवन श्वांस के रोगियों के लिए अच्छी औषधि है।

- सुबह-सुबह मूली के नरम पत्तों पर सेंधा नमक लगाकर खाने से मुँह की दुर्गंध दूर होती है।
- मूली के बीज का चूर्ण पाँच से दस ग्राम की मात्रा में स्त्रियों को देने से अनियमित मासिकस्राव जैसी समस्या से निजात मिल जाती है।
- त्वचा के रोगों में यदि मूली के पत्तों और बीजों को एक साथ पीसकर लेप कर दिया जाये, तो यह रोग खत्म हो जाते हैं।
- मूली का सूप हिचकी को रोकने में कारगर होता है।
- मूली के पतले कतरे सिरके में डालकर धूप में रखें, इसका रंग बादामी हो जाने पर खाने से जठराग्नि तेज हो जाती है।
- मूली के पत्तों का रस..... दिन में दो से तीन बार 25 से 30 मिली की मात्रा में भोजन के बाद लेना लिवर की कमजोरी में लाभदायक है।
- पीलिया के रोगी के लिए मूली की सब्जी पथ्य है।
- हाथ-पैरों के नाखूनों का रंग सफेद हो जाए तो मूली के पत्तों का रस पीना हितकारी है।
- मूली के पत्ते खाने से दाँतों का असमय हिलना बंद होता है।
- पेट में गैस बनती हो तो मूली के पत्तों के रस में नीबू का रस मिलाकर पीने से तुरंत लाभ होता है।
- मूली के पत्तों में फास्फोरस होता है अत: भोजन के बाद इनका सेवन करने से बालों का असमय गिरना बंद हो जाता है।
- सौ ग्राम मूली के कच्चे पत्तों में नीबू निचोड़कर चबाकर निगल लें। इससे पेट साफ होगा और शरीर में स्फूर्ति आएगी।
- पानी में मूली का रस मिलाकर सिर धोने से जुएं नष्ट हो जाते हैं।
- आधी मूली को पीसकर उसका रस निकाल लें। इसे दो-दो घंटे बाद पियें। यह कमजोर दाँतों के लिए लाभदायक है।

**विटामिन-सी के सेवन से बढ़ता है हीमोग्लोबिन**

विटामिन-सी की कमी से भी हीमोग्लोबिन का स्तर कम हो जाता है। विटामिन-सी का सेवन आयरन के अवशोषण में सहायता करता है। इसलिये खाने से पहले नीबू का रस या किसी खट्टे फल का जूस पी लें। इससे पेट ज्यादा एसिटिक हो जायेगा, जो पादप आयरन को अवशोषित करने में सहायक होगा।

विद्याभारती द्वारा संचालित

(केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड नई दिल्ली से मान्यता प्राप्त)

# सरस्वती विद्या मन्दिर

## (सीनियर सैकन्ड्री स्कूल)

केशवधाम, केशव नगर, वृन्दावन (मथुरा)

सा विद्या या विमुक्तये

विद्या भारती

### हमारी विशेषताऐं -

1. अनुभवी एवं योग्य शिक्षकों द्वारा शिक्षण।
2. स्मार्ट क्लास द्वारा शिक्षण कम्प्यूटरीकृत शिक्षा प्रणाली।
3. भौतिक विज्ञान, रसायन विज्ञान, गणित, कम्प्यूटर की आधुनिक लैब।
4. विशाल पुस्तकालय, वाचनालय एवं बुक बैंक।
5. फिल्टरेट पानी, इन्वर्टर व जनरेटर की व्यवस्था।
6. सुरक्षित, स्वच्छ एवं सुरम्य वातावरण।
7. इंडोर, आउटडोर गेम हेतु पर्याप्त खेलकूद संसाधन।
8. इंगलिश स्पीकिंग व व्यक्तित्व विकास हेतु अतिरिक्त कक्षा।
9. नृत्य, संगीत, घोष (स्कूल बैंड) के प्रशिक्षण की सुविधा।
10. प्रतियोगी परीक्षाओं व व्यवसायिक प्रशिक्षण की सुविधा।
11. बोर्ड की परीक्षाओं में विशेष योग्यता सहित शत-प्रतिशत परीक्षा परिणाम।
12. राष्ट्रीय एवं एस.जी.एफ.ई. खेलकूद प्रतियोगिताओं में राष्ट्रीय स्तर तक चयन।
13. बाल एवं बालिकाओं के लिए वाहन की समुचित व्यवस्था।
14. हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम की अलग-अलग कक्षाएं।
15. बालिकाओं के शिक्षण हेतु अलग शिक्षण व्यवस्था।
16. बालिकाओं के प्रवेश में शुल्क की विशेष रियायत।
17. मानव संसाधन विकास मंत्रालय से मान्यता प्राप्त।
18. I.T. के Vocational पाठ्यक्रम की शिक्षण व्यवस्था।

**निवेदक**

| अमरनाथ गोस्वामी | बच्चू सिंह | ब्रजबल्लभ शर्मा |
|---|---|---|
| प्रबन्धक | कोषाध्यक्ष | प्रधानाचार्य |

**मो. 9058590582, 9897600930, 8410641400**

**e-mail: svmkd.vbn83@yahoo.in | web : svm.keshavdham.com**

# कब्ज रोग की प्राकृतिक चिकित्सा

– डॉ. श्याम लाल कठपालिया
नेचुरोपैथ

ऐसा कहा जाता है कि कब्ज समस्त रोगों की जड़ है। अप्राकृतिक आहार, विहार और विचार ही कब्ज का मुख्य कारण है। जब शरीर में मल की अधिकता हो जाती है तब मल निष्कासक अंग इसे पूरी तरह से बाहर नहीं निकाल पाते, फलस्वरूप यह शरीर में एकत्र होकर रक्त के साथ मिलकर अन्य अनेक रोग उत्पन्न कर देता है।

**कारणः**

- अप्राकृतिक जीवन शैली
- कम रेशायुक्त भोजन का सेवन करना
- शरीर में पानी की कमी होना
- कम चलना या अधिक देर तक बैठकर काम करना
- कुछ एलोपैथिक खास दवाओं का सेवन करना
- बड़ी आंत में घाव या चोट यानि बड़ी आंत में कैंसर
- थायरॉयड हार्मोन्स का कम बनना
- कैल्सियम और पोटैशियम की कम मात्रा
- मधुमेह के रोगियों में पाचन संबंधी समस्या
- कंपवाद (पार्किंसन बीमारी)

**लक्षण :**

कब्ज पाचन तंत्र की उस स्थिति को कहते हैं जिसमें व्यक्ति का मल बहुत कड़ा हो जाता है तथा मल त्याग में कठिनाई होती है। कब्ज आमाशय की स्वाभाविक परिवर्तन की वह अवस्था है, जिसमें मल निष्कासन की मात्रा कम हो जाती है, मल कड़ा हो जाता है, उसकी आवृत्ति घट जाती है या मल निष्कासन के समय अत्यधिक बल का प्रयोग करना पड़ता है। कब्ज के रोगी को सिर में भारीपन या दर्द बना रहता है। गैस, एसिडिटी, अजीर्ण आदि लक्षण भी प्रगट होने लगते हैं।

**उपचार :**

**प्रातः खाली पेट :** पेट पर 10 मिनट गर्म सेंक देने के बाद 45 मिनट के लिए पेट पर मिट्टी की पट्टी लगायें उसके बाद गुनगुने पानी का एनिमा दें। यह क्रम लगातार एक सप्ताह तक दोहराएँ।

**आहार चिकित्साः**

**प्रातः** – उषापान

**नाश्ते में** – गेहूँ का दलिया या कोई मौसमी फल।

**दोपहर भोजन**– हरी सब्जी (बिना मिर्च+मसाले की)+ सलाद+ चोकर समेत बनी आटे की रोटी।

**4:00 बजे**– सब्जियों का सूप 250 मिली

**रात्रि भोजन**– मिक्स वेजिटेबल दलिया या कोई हरी सब्जी+चोकर सहित आटे की रोटी।

**अन्य उपायः**

- रेशायुक्त भोजन का अत्यधिक सेवना करना, जैसे साबुत अनाज
- ताजा फल और सब्जियों का अत्यधिक सेवन करना
- पर्याप्त मात्रा में पानी पीना
- वसा युक्त भोजन का सेवन कम करें
- नमक, छोटी हरड़ और काला नमक समान मात्रा में मिलाकर पीस लें। नित्य रात को इसकी दो चाय की चम्मच गर्म पानी से लेने से दस्त साफ आता है।
- **ईसबगोल**– दो चाय चम्मच ईसवगोल 6 घण्टे पानी में भिगोकर इतनी ही मिश्री मिलाकर जल से लेने से दस्त साफ आता है। केवल मिश्री और ईसबगोल मिला कर बिना भिगोये भी ले सकते हैं।
- **चना**– कब्ज वालों के लिए चना बहुत उपकारी है। इसे भिगो कर खाना श्रेष्ठ है। केवल चने के आटे की रोटी अच्छी नहीं लगे तो गेहूँ और चने मिलाकर रोटी बनाकर खाना भी लाभदायक है। एक या दो

मुट्ठी चने रात को भिगों दें। प्रात: जीरा और सौंठ पीसकर चनों पर डालकर खायें। घण्टे भर बाद भिगोये गये पानी को भी पी लें। इससे कब्ज दूर होगी।

- **बेल**- पका हुआ, बेल का गूदा पानी में मसल कर मिलाकर शर्बत बनाकर पीना कब्ज के लिए बहुत लाभदायक हैं। यह आँतों का सारा मल बाहर निकाल देता है।
- **नींबू**- नीबू का रस गर्म पानी के साथ रात्रि में लेने से दस्त खुलकर आता है। नींबू का रस और शक्कर प्रत्येक 12 ग्राम एक गिलास पानी में मिलाकर रात को पीने से कुछ ही दिनों मे पुरानी से पुरानी कब्ज दूर हो जाती है।
- **नारंगी**- प्रात: नाश्ते में नारंगी का रस कई दिन तक पीते रहने से मल प्राकृतिक रूप से आने लगता है। यह पाचन शक्ति बढ़ाती है।
- मैथी के पत्तों के सब्जी खाने से कब्ज दूर हो जाती है।
- गेहूँ के पौधों (गेहूँ के ज्वारे) का रस लेने से कब्ज नहीं रहती है।
- धनियाँ और सोते समय आधा चम्मच पिसी हुई सौंफ की फंकी गर्म पानी से लेने से कब्ज दूर होती है।
- दालचीनी-सोंठ इलायची जरा सी मिला कर खाते रहने से लाभ होता है।
- टमाटर कब्ज दूर करने के लिए अचूक दवा का काम करता है। अमाशय, आँतों में जमा मल पदार्थ निकालने में और अंगों को चेतनता प्रदान करने में बड़ी मदद करता है। शरीर के अन्दरूनी अवयवों को स्फूर्ति देता है।
- कब्ज कर प्रमुख कारण शरीर में तरल की कमी होना है। पानी की कमी से आंतों में मल सूख जाता है और मल निष्कासन में जोर लगाना पड़ता है। अत: कब्ज से परेशान रोगी को दिन में 24 घंटे में मौसम के अनुसार 3 से 5 लीटर पानी पीने की आदत डालनी चाहिए। इससे कब्ज रोग निवारण में बहुत सहायता मिलती है।

# चीनी एक मीठा जहर

1. चीनी बनाने की प्रक्रिया में गंधक का सबसे अधिक प्रयोग होता है, गंधक माने पटाखों का मसाला।
2. गंधक अत्यंत कठोर धातु है जो शरीर में चला तो जाता है परन्तु बाहर नहीं निकलता।
3. चीनी यकृत में वसा में परिवर्तित होकर कॉलेस्ट्रॉल बढ़ाती है जिसके कारण उच्च रक्तचाप एवं तत्पश्चात हृदयघात या हार्ट अटैक होने के संभावना को बढ़ाता है।
4. चीनी शरीर के वजन को अनियन्त्रित कर देती है, जिसके कारण मोटापा होता है।
5. चीनी रक्तचाप या ब्लड प्रेशर को बढ़ाती है।
6. चीनी ब्रेन अटैक का एक प्रमुख बढ़ाती है
7. चीनी की मिठास को आधुनिक चिकित्सा में सुक्रोज कहते हैं, जिसे इंसान और जानवर पचा नहीं पाते।
8. चीनी बनाने की प्रक्रिया में तेइस हानिकारक रसायनों का प्रयोग किया जाता है।
9. चीनी डाइबिटीज, पेट की जलन एवं लकवा होने का एक प्रमुख कारण है।
10. चीनी शरीर में ड्राई ग्लिसराइड को बढ़ाती है, जिससे इन्सुलिन प्रभाव हीन हो जाती है।

**आलोक** -

**विकल्प के रूप में देशी खांड का आवश्यकतानुसार प्रयोग कर सकते हैं।**

# प्राचीन स्वास्थ्य दोहावली

प्रस्तोता - ललित कुमार

**पा**नी में गुड़ डालिए, बीत जाए जब रात!
सुबह छानकर पीजिए, अच्छे हों हालात!!

धनिया की पत्ती मसल, बूंद नैन में डार!
दुखती अंखिया ठीक हों, पल लागे दो-चार!!

ऊर्जा मिलती है बहुत, पिएं गुनगुना नीर!
कब्ज खत्म हो पेट की, मिट जाए हर पीर!

प्रातः काल पानी पिएं, घूंट-घूंट कर आप!
दो-तीन गिलास हैं, हर औषधि का बाप!!

ठंडा पानी पियो मत, करता क्रूर प्रहार!
करे हाजमे का सदा, ये तो बंटाढार!!

भोजन करें जमीन पर, अल्थी पल्थी मार!
चबा-चबा कर खाइए, वैद्य न झांकें द्वार!!

प्रातः काल फल रस लो, दोपहर लस्सी-छाछ!
सदा रात में दूध पी, सभी रोगों का नाश!!

प्रातः दोपहर लीजिये, जब नियमित आहार!
तीस मिनट की नींद लो, रोग न आवें द्वार!!

भोजन करके रात में, घूमें कदम हजार!
डाक्टर, ओझा, वैद्य का, लुट जाए व्यापार!!

घूट-घूट पानी पियो, रह तनाव से दूर!
एसिडिटी, या मोटापा, होवें चकनाचूर!!

अर्थराइटस या हार्निया, अपेंडिक्स का त्रास!
पानी पीयें बैठकर, रोग न आवें पास!!

रक्तचाप बढ़ने लगे, तब मन सोचो भाय!
सौगंध राम की खाय के, तुरन्त छोड़ दो चाय!!

सुबह खाइये कुंवर-सा, दोपहर यथा नरेश!
भोजन लीजै रात में, जैसे रंक सुरेश!!

देर रात तक जागना, रोगों का जंजाल!
अपच आँख के रोग सँग, मन भी रहे निढाल!!

दर्द, घाव, फोड़ा, चुभन, सूजन, चोट पिराइ!
बीस मिनट चुंबक धरौ, पिरवा जाइ हेराइ!!

सत्तर रोगों को करे, चूना हमसे दूर!
दूर करे ये बांझपन, सुस्ती अपच हुजूर!!

भोजन करके चाहिए, केवल घंटा डेढ!
पानी इसके बाद पी, ये औषधि का पेड़!!

मूंगफली, तिल, नारियल, घी सरसों का तेल!
यही खाइए नहीं तो, हार्ट समझिए फेल!!

पहला स्थान सेंधा नमक, पहाड़ी नमक सुजान!
श्वेत नमक है सागरी, ये है जहर समान!!

अल्युमिनियम के पात्र का, करता जो उपयोग!
आमंत्रित करता है सदा, वह अड़तालीस रोग!!

फल या मीठा खाइके, तुरन्त न पीजै नीर!
ये सब छोटी आँत में, बनते विषधर तीर!!

चोकर खाने से सदा, बढ़ती तन की शक्ति!
गेहूँ मोटा पीसिए, दिल में बढ़े विरक्ति!!

रोज मुलहठी चूसिए, कफ बाहर आ जाय!
बने सुरीला कंठ भी, सबको लगत सुहाय!!

भोजन करके खाइए, सौंफ, गुड़, अजवान!
पत्थर भी पच जाएगा, जानै सकल जहान!!

लौकी का रस पीजिए, चोकर युक्त पिसान!
तुलसी, गुड़, सेंधा नमक, हृदय रोग निदान!!

चैत्र माह में नीम की, पत्ती हर दिन खावे!
ज्वर, डेंगू या मलेरिया, बारह मील भगावे!!

सौ वर्षो तक वह जिए, लेते नाक से सांस!
अल्पकाल जीवें करें, मुँह से श्वासोच्छवास!!

हृदय रोग से आपको, बचना है श्रीमान!
सुरा, चाय या कोल्ड ड्रिंक, का मत करिए पान!!

अगर नहावें गरम जल, तन,मन हो कमजोर!
नयन ज्योति कमजोर हो, शक्ति घटे चहुंओर!!

तुलसी का पत्ता करें, यदि हरदम उपयोग!
मिट जाते हर उम्र में, तन के सारे रोग!!

# फल खायें या जूस पीयें?

**संकलन - संजय आनन्द**

**आ**प दिन की शुरूआत फलों की बजाय फलों के जूस से करते हैं? यदि हां, तो ये आपके स्वास्थ्य के लिये उतना फायदेमंद साबित नहीं होगा। डाइटिशियन रितिका समाद्दार कहती हैं कि फल खाना जूस पीने से ज्यादा लाभदायक होता है। साबुत फल खाने से इसमें मौजूद फाइबर, माइक्रो-न्यूट्रिएंटस जैसे विटामिन्स और मिनरल स्वस्थ रहने के लिये बेहद जरूरी हैं। इसके अलावा फलों में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंटस जीवनशैली से सम्बन्धित डिसआर्डर जैसे हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर, आर्थराइटिस से भी बचाता है। फलों से तैयार जूस में फाइबर नहीं बचता। इसमें सिर्फ शुगर होता है, जिससे शरीर में ब्लड शुगर की मात्रा बढ़ सकती है। जूस अधिक पीना यानी अधिक मात्रा में कार्बोहाइड्रेट लेना है। सिंपल कार्बोहाइड्रेट मोटापा, मधुमेह होने की संभावना को बढ़ाता है। यदि आपके सामने कोई विकल्प नहीं, तो उस स्थिति में डिब्बा बंद जूस पीने की बजाय फलों का जूस ही पियें। खासकर बच्चों, युवाओं और वयस्कों को फलों का सेवन करना चाहिए। जहाँ तक बुजुर्गो की बात है , तो उनके लिये जूस पीना बेहतर रहेगा। ऐसा इसलिये, क्योंकि एक खास उम्र के बाद चबाने में समस्या आती है। ऐसे में जूस को वे आसानी से पचा सकते हैं। कई अध्ययनों में भी फल खाने पर ही अधिक जोर देने की बात सामने आई है। कैंब्रिज यूनिवर्सिटी में 'मेकल रिर्सच काउंसिल ह्यूमन न्यूट्रिशियन' रिर्सच यूनिट के अनुसार , फलों का जूस जल्दी पचता तो है लेकिन जल्दी ही उससे मिलने वाली ऊर्जा समाप्त भी हो जाती है जूस पीने से वजन घटाने की योजना भी बेकार हो सकती है। आप वजन घटाने के बारे में सोच रहे हैं, लेकिन चार संतरों का जूस पीने के बाद भी भूख शांत नहीं होती है। ऐसी स्थिति में आप कुछ और भी खा लेते हैं। विशेषज्ञ मानते हैं कि अगर आप डाइट पर हैं, तो जूस से बेहतर फल खाना होगा। ऐसा भी नहीं की आप जूस बिलकुल ही नहीं पी सकते। कभी-कभी नाश्ते में जूस भी पी सकते हैं। यदि आप पूरी तरह से स्वस्थ हैं, और आप कुछ भी आसानी से खा सकते हैं, तो फल जरूर खायें। इससे शरीर को फाइबर प्राप्त होता है। फल खाने से पाचनक्रिया और मेटाबाल्जिम भी दुरूस्त रहता है। बुजुर्गो को डिब्बाबंद जूस की बजाय फलों से तैयार ताजा जूस दें। डिब्बाबंद जूस में मौजूद आर्टिफिशियल शुगर एवं प्रिजर्वेटिव तत्व उन्हें नुकसान पहुँचा सकते हैं।

# अच्छे स्वास्थ्य के लिये यह भी याद रखें

संकलन - श्रीमती गीता अग्रवाल

**गो**माता के दूध में, रूई भिंगाओ आप!
चूर्ण फिटकरी बांधिए, मिटे आँख का ताप!!

सूर्य किरण, प्राकृतिक हवा, भोजन से स्पर्श!
हेल्थ बनावें आपका, पग-पग देवें हर्ष!!

दही उड़द की दाल सँग, प्याज दूध के संग!
जो खाएं यह साथ में, जीवन हो बदरंग!!

देश, भेष, मौसम यथा, हो जैसा परिवेश!
वैसा भोजन कीजिये, कहते सखा सुरेश!!

टूथपेस्ट-ब्रश छोड़कर, हर दिन दोनों जून!
दांत करें मजबूत यदि, करिएगा दातून!!

हल्दी तुरन्त लगाइए, अगर काट ले श्वान!
खत्म करे ये जहर को, कह गए कवि सुजान!!

मिश्री, गुड़, शहद, ये है गुण की खान!
पर सफेद शक्कर सखा, समझो जहर समान!!

चुंबक का उपयोग कर, ये है दवा सटीक!
हड्डी टूटी हो अगर, अल्प समय में ठीक!!

हँसना, रोना, छींकना, भूख, प्यास या प्यार!
क्रोध, जम्हाई रोकना, समझो बंटाढार!!

यदि सरसों के तेल में, पग नाखून डुबाय!
खुजली, लाली, जलन सब, नैनों से गुमि जाय!!

आलू का रस अरु शहद, हल्दी पीस लगाव!
अल्प समय में ठीक हों, जलन, फँफोले, घाव!!

जो भोजन के साथ ही, पीता रहता नीर!
रोग एक सौ तीन हों, फूट जाए तकदीर!!

पानी करके गुनगुना, मेथी देव भिगाय!
सुबह चबाकर नीर पी, रक्तचाप सुधराय!!

मैदे से बिस्कुट बने, रोकें हर उत्कर्ष!
इसे न खावें रोग जो, हुए न चौदह वर्ष!!

तेल वनस्पति खाइके, चर्बी लियो बढ़ाइ!
घेरा कोलेस्ट्रॉल ने, आज रहे चिल्लाइ!!

नींबू पानी का सदा, करता जो उपयोग!
पास नहीं आते कभी, यकृति-आंत के रोग!!

दूषित पानी जो पिए, बिगड़े उसका पेट!
ऐसे जल को समझिए, सौ रोगों का गेट!!

हृदय रोग, खाँसी और आंव करें बदनाम!
दो अनार खाएं सदा, बनते बिगड़े काम!!

मूली खाओ हर दिवस, करे रोग का नाश!
गैस और पाईल्स का, मिट जाए सत्रास!!

जब भी लघु शंका करें, खड़े रहे यदि यार!
इससे हड्डी रीढ़ की, होती है बेकार!!

मछली के संग दूध या, दूध-चाय नमकीन!
चर्म रोग के साथ में, रोग बुलाते तीन!!

बर्गर, गुटखा, सुरा, कोक, अरु सुअर का मांस!
जो हरदम सेवन करे, बने गले की फाँस!!

इन बातों को मान कर, जो करता उत्कर्ष!
जीवन में पग-पग मिले, उस प्राणी को हर्ष।!!

जीवन शैली

# अपना आहार विवेक जगाएँ भोज से भाग्य बनाएँ

**प्रस्तुति :**

**वेद आलोक 'मधुर'**


**आज हमारी भोजन संस्कृति पर बहुराष्ट्रीय कम्पनियों का चौतरफा भीषण आक्रमण हो रहा है। चाय कॉफी ने दूध और छाछ को हमसे दूर कर दिया तथा चाकलेट ने गुड़धानी के स्वाद को भुलवा दिया। मैगी, न्यूड्लस और बर्गर हमें कहाँ ले जाऐंगें, हम सोच नहीं सकते।**

हमारे देश में एक कहावत प्रचलित है- '**जैसा खाएं अन्न वैसा बने मन**' अंग्रेजी में भी कहा गया है- The diet decides the destiny' अर्थात आहार से नियति का निर्माण होता है। जैसा होगा आहार, वैसा ही होगा व्यवहार।

भारतीय संस्कृति में 16 संस्कार गिनाए गए हैं जिनमें एक है''अन्नप्राशन' संस्कार। इस संस्कार में शिशु को पाँचवे महीने या उसके बाद पहली बार अन्न (बहुधा दूध से बनी खीर) चटाया जाता है। वही व्यक्ति बड़ा होकर माँ अन्नपूर्णा को प्रसन्न करता है और दीपावली के पश्चात् समाज के लिए 'अन्नकूट' का आयोजन करता है।

भोजन ऐसा हो जो संतुलित आहार की श्रेणी में आए, तन को स्वस्थ रखे और मन को मुदित करे। हमारे यहाँ षट्रस भोजन की बहुत चर्चा है, जिसमें मीठे, नमकीन, कड़वे, कसैले, फीके और खट्टे विभिन्न प्रकार के खाद्य और पेय पदार्थ शामिल हैं। देश, काल ऋतु और परिस्थिति के अनुरूप दैनिक उपभोग तथा पर्वों के लिए हजारों प्रकार की पोषक और हितकर खाद्य सामग्री हमारे देश के रसोई घरों में तैयार की जाती रही हैं। प्रत्येक प्रदेश की अपने- अपने किसी खास आहार के लिए सारे देश में प्रसिद्ध हो जाते हैं यदि उनकी चर्चा करें तो एक महापुराण बन जाए।

'आयुर्वेद' हमारे देश में केवल उपचार के तरीके ही नहीं बताता बल्कि स्वस्थ और सुखी जीवन यापन का ज्ञान भी प्रदान करता है। उसमें पूर्ण स्वास्थ्य के लिए तीन मूल आधार बताए गए हैं- आहार, निद्रा और संयम। तीनों में परस्पर गहरा सम्बन्ध है। एक के बिगड़ने से बाकी दो दुष्प्रभावित होते हैं। इन तीनों में भी पहला स्थान 'आहार' का है। मनुष्य ही क्यों प्रत्येक प्राणी को बल और शरीर धारण की क्षमता देने के लिए आहार अनिवार्य आवश्यकता है। आयुर्वेद कहता है कि आहार से आयु, प्राण तेज, उत्साह, स्मृति, ओज एवं शरीर के अन्दर की अग्नि

की अभिवृद्धि होती है।

आज हमारी भोजन संस्कृति पर बहुराष्ट्रीय कम्पनियों का चौतरफा भीषण आक्रमण हो रहा है। चाय कॉफी ने दूध और छाछ को हमसे दूर कर दिया तथा चाकलेट ने गुड़धानी के स्वाद को भुलवा दिया। मैगी, न्यूड्लस और बर्गर हमें कहाँ ले जाऐंगें, हम सोच नहीं सकते। फास्ट फूड, डिब्बा बन्द पेय और कोल्ड ड्रिंक्स हमारे तन, मन औन धन तीनों का हरण कर रहे हैं। नशीले पदार्थो के सेवन से युवा पीढ़ी को अपूरणीय हानि पहुँच रही है। तरह-तरह के होटलों और रेस्टोरेंटों ने रसोई घरों की पवित्रता और मर्यादा को चोट पहुंचाई है। सैकड़ों वर्षो पूर्व यूनानी चिकित्सा पद्धति के प्रणेता हकीम लुकमान ने कहा था- **'आदमी अपनी कब्र अपनी जुबान से खोदता है।'** आज वह बात सत्य सिद्ध हो रही है। इस ज्ञान-सभ्यता के युग में आहार विवेक क्यों समाप्त होता जा रहा है? हम मँहगाई की शिकायत करते हैं लेकिन अंकुरित अनाज' जैसे सस्ते पौष्टिक क्योंकि सर्वसुलभ सूर्य किरणों से मिलने वाले विटामिन डी से हम स्वयं को वंचित करते जा रहे हैं। शरीर विज्ञान यह सिद्ध कर चुका है कि यदि मस्तिष्क की कोशिकाएँ दूषित आहार से तेजी से नष्ट होने लगें तो उनका पुनर्निमाण आसानी से नहीं होता। आज असात्विक आहार से हमारे दिल और दिमाग दोनों ही दुष्प्रभावित हो रहे हैं। मोटापा, मधुमेह, तनाव और क्रोध तेजी से बढ़ते जा रहे हैं। यह जानकारी घबराहट पैदा करती है कि महानगरों के एक तिहाई से ज्यादा बच्चे जरूरत से ज्यादा मोटे होते जा रहे हैं। मोटापा रोगों का जनक है। यह असंतुलित और ज्यादा भोजन की देन है।

यह सही है कि हमारे देश में सदियों से मांसाहार भी प्रचलित रहा है। भारतीय संस्कृति और शाकाहार का बहुत प्रगाढ़ सम्बन्ध है। आजकल कुछ तथाकथित प्रगतिशील भारतीय बुद्धिजीवी जब खाने-पीने पर रोक टोक के घोर विरोधी बनते जा रहे हैं तब विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट ने सारी दुनियाँ में खलबली मचा दी है। 26 अक्टूबर, 2014 को जारी इस शोध के निष्कर्ष दिया गया है कि प्रोसेस्ड मांस खाने से कैंसर होने के निश्चित प्रमाण मिले हैं। एक अमेरिकी समाचार पत्र ने सुर्ख शीर्षक दिया- **'प्रोसेस्ड माँस (हॉट डॉग) सिगरेट के समान हानिकारक है।'** मूर्खता की सभी सीमाओं को पार करती जा रही पश्चिमी अंधानुकरणशीलता की हवा निकालने के लिए यूरोप में सन् 2013 में हुए 47 अध्ययन पर्याप्त हैं। जिनमें पाया गया है कि मांस खाने से कैंसर और हृदय की बीमारियों से मरने का खतरा बहुत बढ़ जाता है।

यद्यपि कौन क्या खाएगा और क्या नहीं खाएगा यह सरकार तय नहीं कर सकती, ऐसे तर्क में कुछ सच्चाई है। परन्तु **आहार के नाम पर जहर खाने-खिलाने की अनुमति भी नहीं दी जा सकती है। औषधियों और खाद्य पदार्थों के सुरक्षा मानक फिर क्यों, निर्धारित किए जाते हैं। सिगरेट और पान मसालों के डिब्बों पर वैधानिक चेतावनी का प्रावधान क्यों किया गया? पिछलें दिनों मैगी को बाजार से हटाया गया और फिर कुछ शर्तो के साथ अनुमति दी गई। उपयोगी पशुओं को अपनी जीभ के स्वाद के लिए क्रूरता पूर्वक कत्ल करना किसी भी व्यक्ति का मौलिक अधिकार नहीं हो सकता है।**

औंरगजेब के अपवाद को छोड़ दिया जाए तो मुगलों के राज्य में भी गोवध पर प्रतिबन्ध था। परन्तु स्वतंत्र भारत के कुछ तथाकथित प्रगतिशील हिन्दू निर्लज्ज होकर गोमांस खाने की वकालत कर रहे हैं।

गवाक्ष, गोपाल, गोष्ठी, गोस्वामी, गोत्र, गोधूलि जैसे सैकड़ों शब्द हमारी भाषाओं में रचे-बसे हैं जो गाय के प्रति हमारे प्यार पर आधारित हैं। मनुष्य पर

गाय के जो उपकार हैं वे गिनाए नहीं जा सकते। इसलिए हमारी संस्कृति में गाय को माँ के नाम से पुकारा। दूध तो साक्षात् अमृत है, पूर्णाहार है। उसके गोबर और मूत्र में भी औषधीय गुण और ऊर्जा उत्पादन क्षमता है। नदियों और पहाड़ों को देवताओं का स्थान देना पर्यावरण संरक्षण है न कि पिछड़ापन। भारतीय संस्कृति के आधारभूत तत्वों को समझने और सराहने के लिए विदेशी विद्वान तो आगे आ रहे हैं लेकिन कुछ भारतीय उनकी अंधी आलोचना करते हुए थक ही नहीं रहे हैं। तुलसी, पीपल, बड़ नीम, आंवला आदि वृक्षों तथा कबूतर, कोयल, कौवा और मोर जैसे पक्षियों को सम्मान देना हमारी कृतज्ञता है।

हमारी भोजन आदतों में पर्यावरण सरंक्षण की चिन्ताओं को ध्यान में रखा जाना चाहिए। करुणारहित भोजन प्रकृति के कोप को आमंत्रित करता है। ऐसा शोध निष्कर्ष निकालने के लिए विज्ञान को भले ही कुछ और समय लगे लेकिन भारतीय ऋषि प्रज्ञा ने हजारों वर्ष पूर्व इस सत्य का अनुसंधान कर लिया था।

श्रीमद्भगवद् गीता में संतुलित और सात्विक आहार की संक्षेप में इस प्रकार व्याख्या की गई है– आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख और प्रीति को बढ़ाने वाले, रसयुक्त, चिकने एवं स्थिर रहने वाले तथा स्वभाव से मन को प्रिय खाद्य और पेय पदार्थ सात्विक होते हैं।'

आहार मात्रा पर गीता कहती है दु:खों को दूर करने वाला योग उन लोगों को सिद्ध होता है जो न कम खाते हैं और न ज्यादा खाते हैं।

ज्यादा कड़वे, खट्टे, लवणयुक्त, बहुत गरम, तीखे, रूखे, दाहकारक तथा दु:ख, चिन्ता और रोगों को उत्पन्न करने वाले भोजन को राजस भोजन बताया गया है अर्थात ठीक नहीं माना गया। यह भी कहा गया कि निकृष्ट स्वभाव वाले लोग अधपका, रसरहित दुर्गन्धयुक्त, बासी उच्छित और अपवित्र भोजन पसंद करते हैं बासी भोजन वह है जो तीन घण्टे से ज्यादा का है। सच ही किसी ने रेफ्रीजरेटर को बासी घर कहा है।

भारतीय आहार संस्कृति जीवन विज्ञान, स्वास्थ्य संवर्द्धन, प्रकृति प्रदत्त और जीव दया पर आधारित है। युग और परिस्थितियों के अनुरूप उसमें उचित बदलाव लाए जा सकते हैं। लेकिन अच्छे और बुरे का विवेक भुलाया नहीं जाना चाहिए।

शरीर विज्ञान ने यह सिद्ध कर दिया है कि अंसुतलित भोजन से डी. एन.ए. में परिवर्तन हो जाता है। जो कैंसर जैसे भयानक रोगों को जन्म देता है। हमारी इस मान्यता को विज्ञान बदले हुए शब्दों में प्रकट कर रहा है। **आज के आहार से केवल हमारे वर्तमान शरीर की तेजस्विता ही नष्ट नहीं होती है उनसे हुई भूल-चूक दुर्भाग्य को भी जन्म देती है। हम सात्विक एवं संतुलित आहार को भगवद् प्रसाद मानकर सही ढंग से ग्रहण करें ताकि सात्विक तेज के रूप में वह परिवर्तित होकर सारे संसार को प्रकाशित और प्रभावित कर सके।**

एक विदेशी विद्वान ने हमें बहुत अच्छी सलाह दी है कि हम नकली अमेरिकन न बनकर असली भारतीय ही बने रहें।

● ● ●

**अन्न ग्रहण करने से पहले, विचार मन में करना है,**

**किस हेतु से इस शरीर का रक्षण पोषण करना है।**

**हे परमेश्वर! एक प्रार्थना नित्य तुम्हारे चरणों में,**

**लग जाये मेरा ये जीवन मातृभूमि की सेवा में।।**

# उदर व्याधियों में प्रयुक्त होने वाले उत्कृष्ट योग

– डॉ. आर. के. वार्ष्णेय

**आ**माशय व अंतड़ियों की कमजोरी से ही पेट में तमाम रोगों की उत्पत्ति होती है। वायु विकृतियां बढ़ जाने पर अमोत्गति होकर भूख न लगना, पेट फूल जाना, पेट में गुड़ गुड़ाहट होकर गैस बनना, समय पर पेट साफ न होना आदि।

इन सब कारणों की उत्पत्ति को ही उदर व्याधि कहा गया है। इसके लिए वैसे तो आयुर्वेद में बहुत सारे औषधि योग मौजूद हैं, पर निम्न चार योग सरलता से प्रयोग किए तो अवश्य ही हमारी पाचक प्रणाली दुरूस्त रहेगी और शरीर के सभी अवयव भी सुचारू रूप से कार्य करते रहेगें। पाचन तंत्रों को भोजन पचाने में भी आसानी होगी।

**योग नं. 1**

खाली पेट अरदक 10 मिली. नीबू रस बूंदें 15–20 थोड़ा सेंधा नमक स्वाद माफिक मिला कर गर्म करके 1 बार 10 दिन तक लगातार लें।

**योग नं. 2**

गुठली रहित बड़ी हर्र चूर्ण पिसा हुआ 25 ग्राम, छोटी पीपल चूर्ण 15 ग्राम. पारद गंधक की कज्जली 5 ग्राम, सेंधा नमक 20 ग्राम, असली हींग 3 ग्राम चुनी हुई वस्तुओं को एक रस कर 1–1 ग्राम सुबह शाम शहद में चाटें। 15 दिनों तक लगातार लेने पर पेट की सभी क्रियायें सही रहती हैं।

**योग नं. 3**

आंवला चूर्ण पिसा हुआ 4 ग्राम, काला मुनक्का या अंगूर 10 ग्राम, 1/2 ग्राम असली हींग मिलाकर सुबह शाम चाटें। यह ऐसा अद्‌भुत योग है कि मानव जीवन के शैलों को पुनः नया बनाकर बुढ़ापे में भी जवान जैसा बना देती हैं।

**योग नं. 4**

सोंफ, सोंठ, बड़ी हरड़, जीरा, काली मिर्च, दाल चीनी, अनार दाना सभी 10 ग्राम, मिश्री 50 ग्राम, सेंधा नमक 50 ग्राम सभी को पूरी मात्रा में चूर्ण बना– सुबह शाम 3 ग्राम गर्म जल से आवश्यकतानुसार लें, तो पेट की सभी व्याधियाँ निर्मूल होंगी।

**योग नं. 5**

उबाला हुआ आंवला बीज रजित 800 ग्राम

| | |
|---|---|
| काली मिर्च | 20 ग्राम |
| सेंधा नमक | 20 ग्राम |
| दाल चीनी | 50 ग्राम |
| सोंठ | 50 ग्राम |
| चीनी | 500 ग्राम |

**बनाने की विधि**– उबाले हुए आंवले को 500 ग्राम चीनी में मिलावें, फिर सारे चूर्णो को उसमें डालकर मिश्रित कर अमृतवान में सुरक्षित रखें।

**विशेषः** लोहे के बर्तन में न रखें, पानी न डालें।

**लाभ :** पेट रोग, दिल, दिमाग, समग्र स्वास्थ्य के लिए स्वादिष्ट योग है।

**योग नं. 6**

**आंवला सुपाड़ी निर्माण विधि** – नसा व व्यसन छुड़ाने के लिए उबाला हुआ आंवला कटिंग

| | | |
|---|---|---|
| किया हुआ | – | 1 किग्रा. |
| नीबू का रस | – | 400 ग्राम |
| काला नमक | – | 200 ग्राम |
| अजबाइन– | | 200 ग्राम |

सारा मिलाकर 15 दिन के लिए या आवश्यकता अनुसार कांच के बर्तन में तरल/ रस सोखने तक धूप में रखें। रस को आंवला सोख ले तब फैलाकर सुखा दें और सुपारी की तरह इस्तेमाल करें।

**विद्यालय की विशेषताएं -**

1. नगर के मध्य स्थित चहुँओर से सुरक्षित।
2. फर्नीचर युक्त हवादार विशाल कक्षा-कक्ष।
3. छात्रों के सर्वांगीण विकास एवं पाठ्य सहगामी क्रियाकलापों पर विशेष बल।
4. अंग्रेजी संभाषण (English Conversation) व व्यक्तित्व विकास हेतु अतिरिक्त कक्षा।
5. विद्यालय की निजी वाहन सुविधा।
6. प्रतियोगी परीक्षाएं - परमेश्वरी देवी धानुका विद्या मन्दिर, श्रीजी बाबा सरस्वती विद्या मन्दिर।
7. खेलकूद एवं अन्य प्रतियोगिताओं का प्रशिक्षण।
8. कम्प्यूटर शिक्षण की व्यवस्था।
9. घोष (Band) शारीरिक (Physical) योग प्राणायाम की शिक्षा।
10. Smart Classes for Class 2nd to 5th.
11. वाटर कूलर, मिनरल वाटर, आर. ओ. जल एवं जनरेटर की सुविधा।
12. सी.सी.टी.वी. कैमरा की सुविधा।

**निवेदक**

| भरत लाल शर्मा | राजेश चन्द्र शर्मा | कालीचरन सिंह | मानपाल सिंह |
|---|---|---|---|
| अध्यक्ष | प्रबन्धक | कोषाध्यक्ष | प्रधानाचार्य |

# चिकित्सकीय दोहे

– **डॉ. उमाशंकर ''राही''** वात्सल्य ग्राम, वृन्दावन

**जी**वन में जिसने लिया निराहार का मंत्र।
रहता उसका सर्वदा, पोषित पाचन तंत्र।।1।।

अरुणोदय से पूर्व जो, उठ करते हैं योग।
दूर-दूर रहते सदा, उनसे सारे रोग।।2।।

प्रातः काल सबसे प्रथम, जल का लें आहार।
पित्त कब्ज, के साथ ही, मिटते रोग अपार।।3।।

सर्व प्रथम जो अंकुरित ,का करते हैं जलपान।
स्वस्थ रहे तन, मन सदा, मिलता रोग निदान।।4।।

पतला तकिया सिर लगा सोते हैं यदि आप।
सरवायकल के रोग का कभी न हो संताप।।5।।

ऋतुओं के अनुरूप जो, लेते हैं आहार।
देखा करते वह सदा, खुशियों का संसार।।6।।

धूम्रपान मद्यपान से, रहते हैं जो दूर।
जीवन का आनन्द वह, लेते हैं भरपूर।।7।।

जल, वायु, मृतिका, अगिन, है आकाश प्रधान।
इनका बिगड़ा संतुलन, करता है व्यवधान।।8।।

पंच तत्व से है बनी, यह मानव की देह।
प्राकृतिक उपचार पर, मत करना संदेह।।9।।

जो जितना ही स्वयं को, रखे सदा ही व्यस्त।
तन से मन से कर्म से, रहे सदा ही स्वस्थ।।10।।

# विकार दूर करती है सोंठ

– **डॉ मनमोहन कुलश्रेष्ठ**
(N.D. ,Y.D.)

**अ**दरक का छिलका हटाकर सुखा लेने पर सोंठ बन जाती है। इसका लैटिन नाम जिंजीबर आफीसिनेल हैं। सोंठ को श्रेष्ठ औषधि अर्थात अनेक विकारों को दूर करने वाली कहा गया है। यह कफ तथा वात रोगों में लाभकारी है।

सोंठ, गुड़, घी, तथा थोड़ा पानी मिलाकर पकाकर चटनी बना लें। पाँच-पाँच ग्राम सुबह शाम लेने से सर्दी-जुकाम ठीक होता है। 1 ग्राम सोंठ 25 ग्राम पानी में पकायें। चौथाई शेष रह जाने पर छानकर पीने से पुराना जुकाम ठीक होता है। सोंठ, छोटी, हरड़ तथा नागरमोथा को समान मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। इस मात्रा का दोगुना गुड़ डालकर गोली बना लें। इन गोलियों को चूसने से खाँसी तथा श्वांस में आराम मिलता है। सोंठ तथा गुड़ पाँच-पाँच ग्राम मिला लें। सुबह, दोपहर, शाम लेने से पीलिया में लाभ होता है। सोंठ, आंवला तथा मिश्री समान मात्रा में लेकर चूर्ण बनालें। पाँच-पाँच ग्राम भोजन के बाद लेने से अम्ल पित्त में लाभ होता है।

# आहार-विचार में संतुलन और स्वास्थ्य

- डॉ. देवेन्द्र शर्मा
प्राकृतिक चिकित्सक

**श**रीर को स्वस्थ व सबल रखने में हमारा आहार और हमारे विचार दोनों का संतुलित रूप होना आवश्यक ही नहीं अपितु अनिवार्य भी है। भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में जो चार साधन स्वास्थ्य के विषय में बताये हैं उनमें आहार और विचार का समावेश है जैसे-

**युक्ताहार बिहाररस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।**
**युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखह।।**

अर्थात मनुष्य का आहार, विहार, नींद एवं चेष्टाएं अर्थात मानसिक विचार ये चारों साधन युक्त हों तो कभी-भी रोग आ ही नहीं सकता। यहाँ हमारा केवल विषय है आहार और विचार में संतुलन। इन दोनों को भी ऋषियों ने एक ही सूत्र में बांध दिया है। उपनिषद में लिखा है कि आहार शुद्धौ- सत्त्व शुद्धि, सत्त्व शुद्धौ- ध्रुवा स्मृति। अर्थात हमारा आहार शुद्ध हो तो शरीर की संरचना ठीक रहेगी और शारीरिक संरचना ठीक रहने से हमारे विचार-स्मृति सरल हो जाते हैं। अत: जैसा विचार वैसा संसार। इस प्रकार हम इस निष्कर्ष पर पहुंचते हैं कि शरीर को स्वस्थ व सबल रखने में योगदान करने वाले उपायों का एक दूसरे का कितना सीधा और सरल सम्बंध है। हमारे ऋषियों और आयुर्वेदाचार्यो ने सभी उपायों को एक सूत्रों में बांधते हुए हमारे आहार की शुद्धता और विचारों की तारतम्यता इन दोनों के ऊपर स्वास्थ्य की जिम्मेदारी बता दी है। हमारे विचारों में नकारात्मक सोच, एवं अशुद्धता को चरक संहिता में प्रज्ञापराध के नाम से बताया है, जो कि समस्त प्रकार के रोगों का मूल कारण है और आहार के बारे में तो यहाँ तक कह दिया है कि-

**पश्येऽति गदार्त्तस्य किमौषधनषैवणै।**

अर्थात आहार शुद्ध-सात्विक आयुर्वेद ग्रन्थों में जैसा बताया गया है वैसा यदि मनुष्य भोजन में ध्यान रखें तो औषधि, दवाइयाँ की क्या जरूरत है? क्योंकि तब रोग आयेगा ही नहीं, और यदि आयुर्वेद में बताया गया भोजन नहीं ग्रहण करेंगे तो भी औषधियों, दवाइयों की जरूरत नहीं क्योंकि आहार के शुद्ध न होने से मल संचय शरीर में अधिक होगा और रोग जायेगा ही नहीं। और जैसा हिप्पोकेट्स ने भी कहा है-औषधि ही आहार है, आहार ही औषधि है। यहाँ तक आहार और विचारों की शरीर स्वास्थ्य में उपयोगिता के बारे में हमने यह जाना कि अगर शरीर स्वस्थ और सबल रखना है तो आहार और विचारों के संतुलन पर अधिक ध्यान देना ही होगा। अब हम यह बतायेंगे कि एक व्यक्ति को जो यह चाहता है कि मैं कभी रोगी ही न बनूँ तो उसे इन बातों पर ध्यान देकर चलना होगा जो हम बताने जो रहे हैं- सबसे पहले आहार को लें तो अपनी दिनचर्या में इसे इस प्रकार सम्मिलित करें। सुबह एक से दो गिलास पानी पीकर शौच एवं व्यायामादि से निवृत्त होकर नाश्ते में कभी अंकुरित मूंग, चने सोयाबीन आदि कभी शाम को भिगोंये हुए 20-25 मुनक्के तथा 5 अंजीर खायें और उस पानी को भी पी जायें। ऊपर से दूध भी पी सकते हैं। कभी-कभी सेब, अनार आदि फल तथा दूध भी ले सकते हैं। कभी दलिया भी ले सकते हैं। नाश्ता के बाद दोपहर में सब्जी जो मौसम की हो और सलाद के रूप मौसम के फल एवं कन्द इनको अधिक मात्रा में लें जिससे शरीर की बनावट के अनुसार सभी प्रकार के तत्वों का अनुपात बना रहे। दोपहर में दही भी लेना चाहिए। रोटी चोकर समेत ही बनाना चाहिए।भोजन शाम को सोने से लगभग 3 घंटे पहले ले लेना चाहिए

क्योंकि खाने के तुरन्त बाद सोने तक मस्तिष्क को पूर्ण आराम नहीं मिलता और गहरी नींद न आकर स्वप्नों सहित आधी-अधूरी नींद मनुष्य लेता है। जिसके अगले दिन मनुष्य थका हुआ सा, चिड़-चिड़ा से बना रहता है अत: मनुष्य को रात्रि 10 बजे ठीक समय सोने के लिए उसे अपना शाम का भोजन लगभग 7:00 बजे तक कर लेना चाहिए। शाम को भोजन दोपहर के भोजन की तुलना में कम मात्रा में भोजन लेना चाहिए। **चाय और कॉफी का प्रयोग दैनिक जीवन में नहीं करना चाहिए। सफेद चीनी की जगह पर गुड़-शक्कर का प्रयोग करें। मैदा की वस्तुएं न खाएं। लाल मिर्च की जगह हरी मिर्च प्रयोग करें।** विचारों में उमंग और उत्साह लाने के लिए मनुष्य को संध्या, ध्यान, वेद आदि अच्छे ग्रन्थों का स्वाध्याय करना चाहिए, अच्छे विचार दिमाग में चलते रहने से दिन अच्छा व्यतीत होता है और आप स्वस्थ रहते हैं। इस प्रकार हमने जाना कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए आहार और विचार में संतुलन अत्यन्त जरूरी है।

# गुड़ खाने के १४ फायदे

**- महेश खण्डेलवाल**

1. गुड़ खाने से गैस की दिक्कत नहीं होती है।

2. खाना खाने के बाद अक्सर मीठा खाने का मन करता हैं, इसके लिए सबसे बेहतर है कि आप गुड़ खाएं। गुड़ का सेवन करने से आप हेल्दी रह सकते हैं। यह पाचन क्रिया को सही रखता है।

3. गुड़ शरीर का रक्त साफ करता है और मेटाबॉल्जिम ठीक करता है। रोज एक गिलास पानी या दूध के साथ गुड़ का सेवन पेट को ठंडक देता है। इससे गैस की दिक्कत नहीं होती है। जिन लोगों को गैस की परेशानी है, वो रोज लंच या डिनर के बाद थोड़ा जरूर खाएं।

4. गुड़ आयरन का मुख्य स्त्रोत है, इसलिए यह एनीमिया के मरीजों के लिए बहुत फायदेमंद है, खासतौर पर महिलाओं के लिए इसका सेवन बहुत जरूरी है।

5. गुड़ की तासीर गर्म है, इसलिए इसका सेवन जुकाम के दौरान गर्म पानी में मिलाकर कर सकते हैं और चाहें तो चाय में भी इसका इस्तेमाल कर सकते है।

6. गुड़ शरीर के तापमान को नियंत्रित रखता है, इसमें एंटी एलर्जिक तत्व हैं, इसलिए दमा के मरीजों के लिए इसका सेवन काफी फायदेमंद होता है।

7. रोज गुड़ के एक टुकडें के साथ अदरक का सेवन करें, इससे जोड़ों के दर्द की दिक्कत नहीं होगी।

8. गुड़ के साथ पके चावल के प्रयोग करने से बैठा हुआ गला व आवाज खुल जाती है।

9. जुकाम जम गया हो, तो गुड़ पिघलाकर उसकी पपड़ी बनाकर खिलाएं।

10. गुड़ और घी मिलाकर खाने से पेट में गैस नहीं बनती।

11. गुड़ के प्रयोग करने से शरीर में खून की कमी नहीं होती है, क्योंकि गुड़ आयरन का प्रमुख स्रोत है। यह रक्त में हीमोग्लोबिन के टोटल काउण्ट को भी बढ़ाता है।

12. पाँच ग्राम सौंठ दस ग्राम गुड़ के साथ लेने से पीलिया रोग में लाभ होता है।

13. गुड़ का हलवा खाने से स्मरण शक्ति बढ़ती है।

14. पाँच ग्राम गुड़ को इतनी ही सरसों के तेल में मिलाकर खाने से श्वांस रोग से छुटकारा मिलता है।

# आहार और स्वास्थ्य

- डॉ. दीनदयाल अमृते
प्राकृतिक चिकित्सक

कहा गया है कि **पहला सुख निरोगी काया।** हमारे शरीर को धर्म का साधन बताया है। यथा- ''**शरीर माद्यं खुल धर्मसाधनम्।**'' इसीलिए इस शरीर को स्वस्थ रखना पहला धर्म (कर्तव्य) माना गया है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास माना गया है। तन और मन दोनों का स्वस्थ रहना बहुत जरूरी है। आयुर्वेद के तीन सूत्र प्रचलित हैं। स्वस्थ रहने के लिए- **हितभुक, मितभुक एवं ऋतभुक**। अर्थात् हमारा भोजन हितकारी हो जो शरीर और मन को स्वस्थ रख सके। एक कहावत है भोजन को पीना और पानी को खाना चाहिए। इसका आशय है कि भोजन चबा-चबाकर इतना महीन बना लें की लार में मिलकर पीने योग्य हो जाये। यह उल्लेखनीय है कि लार में उपलब्ध टायलिन सलाइवा नामक एन्जाइम कार्बोहाइट्रेड रोटी, चावल, आलू आदि के पाचन का कार्य करता है। भोजन करते समय बातचीत नहीं करनी चाहिए। भोजन के साथ पानी पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। ठूंस-ठूंस कर भोजन करना रोगों को आमंत्रित करना होता है। सदैव भोजन इतना करें कि एक भाग पानी के लिए तथा एक भाग हवा के लिए रिक्त रहे। **विज्ञान ने भी अनुसंधान में यह पाया है कि जो लोग चबा-चबाकर ठीक तरह से भोजन करते हैं, उनके स्वभाव में संतोष, एवं प्रसन्नता दिखाई देती है। जबकि जल्दबाजी में भोजन करने वालों का स्वभाव चिड़-चिड़ा, निराशा तथा क्रोध से भरा होता है।**

एक उक्ति प्रचलित है- ''**आधा भोजन, दुगुना पानी- तिगुना श्रम, चौगुना, विश्राम।**'' यह हितभुक, मितभुक की बात हुई। ऋतभुक का तात्पर्य है- ईमानदारी एवं परिश्रमपूर्वक की गई कमाई का ही भोजन करें।

**उपनिषद का संदेश है- ''यदन्नं-तन्मन''** अर्थात जैसा अन्न खाते हैं वैसा हमारा मन बनता है। खाद्य पदार्थो का स्वास्थ्य के लिए अम्लीय एवं क्षारीय वर्ग पर विचार करना आवश्यक है। रक्त का पी.एच. मान 7.4 के आसपास रहता है। यह स्वस्थ शरीर का लक्षण है। स्वस्थ बने रहने के लिए का 80 प्रतिशत क्षारीय तथा 20 प्रतिशत अम्लीय होना चाहिए। संतुलन बनाये रखने का सरल तरीका यह है कि हमारे दैनिक आहार में अनाज की अपेक्षा तिगुनी मात्रा में फल, सलाद, हरी सब्जी होना चाहिए।

आहार क्रांति के अन्तर्गत हम अपने प्रचलन को सुधारकर मोटे आटे (चोकर युक्त) की रोटी, मन्द आंच पर ढककर पकायी हरी सब्जी (कम मिर्च मसाले) का सेवन करें। 200 ग्राम सलाद (पत्तागोभी, गाजर, मूली, टमाटर, हरी धनिया आदि) तथा दोपहर के भोजन के अन्त में 200 ग्राम दही को मथकर बनाया गया मठा या तक्र जिसमें भूने जीरे को पीसकर स्वाद के अनुसार सेंधा नमक या काला नमक मिलाकर पीना स्वास्थ्य के लिए अमृततुल्य होता है। दही का सेवन रात्रि में नहीं करना चाहिए। ताजे फलों का रस भोजन के तीन घंटे बाद नियमित लेना लाभप्रद है। इस लेख में व्यावहारिक तथ्य प्रस्तुत किए गए हैं, जिन्हें गम्भीरता पूर्वक समझने और अपनाने की जरूरत है।

# प्राकृतिक गुणों से भरपूर - जायकेदार रोटियाँ

– डॉ॰ नम्रता अमृते
B.N.Y.S.

1. **मैथी की रोटी**– मैथी के पत्ते धोकर महीन काटकर पीस लें तथा इसको आटे में गूंथकर रोटी बनायें। (स्वाद के लिए आटे में सेंधा नमक, आजवाइन, हल्दी मिला सकते हैं।)

   **लाभः** रक्तशुद्धि बातरोग से बचाव, कब्ज निवृत्ति।

2. **ग्वारपाठे (एलोवेरा) की रोटी**– एलोवेरा के पत्तों को छीलकर आंतरिक गूदे को निकालकर छान लें। एलोवेरा का रस आटे में मिलाकर रोटी बनायें।

   **लाभः** यकृत (लीवर) की कार्यक्षमता बढ़ाने, अमाशय एवं आंतों के रोगों तथा गठिया, संधिवात, मधुमेह आदि में लाभप्रद है।

3. **पालक की रोटी**– पालक का ताजा रस मिलाकर रोटी बनायें।

   **लाभः** एनीमिया (खून की कमी) एवं कब्ज को दूर करती है।

4. **लौकी की रोटी**– लौकी कद्दूकस कर रस निकालकर आटा में मिलाकर रोटी बनायें।

   **लाभः** रक्तचाप, हृदय रोग, पेट के रोगों में लाभप्रद है।

5. **आलू की रोटी**– आलू को कद्दूकस कर रस निकालकर आटा में मिलाकर रोटी बना कर खायें।

   **लाभः** नेत्र ज्योति की कमी दूर करता है। कैंसर से लड़ने की शक्ति देता है। यह रक्तशोधक है।

(उपरोक्त रोटी बनाने के पूर्व हरा धनियाँ, आजवाइन, जीरा, हल्दी, नमक इत्यादि मिला लेना चाहिए) इन्हें प्राकृतिक बिना तेल के परांठे भी कहा जाता है। यह पाचक भी होते हैं, यह कब्ज निवारक एवं रक्त को क्षारीयता प्रदान करते हैं जबकि तेल एवं घी के पराठे पाचन की दृष्टि से भी हानिकारक होते हैं, कब्ज पैदा करते हैं, कोलायटिस, बबासीर, हृदय रोग आदि पैदा करते हैं।

## स्वास्थ्य के लिए

### अपनायें क्षारीय खाद्य

1. अंकुरित अन्न, चोकर युक्त रोटी छिलकायुक्त दाल, कण समेत चावल
2. ताजे फल, हरी सब्जियाँ एवं सलाद
3. ताजा (दूध, दही)
4. गुड़, शहद,
5. फलों का ताजा जूस/गन्ने का रस
6. सब्जियों का सूप
7. किशमिश, मुनक्का, छुआरे, बादाम

### छोड़ें अम्लीय खाद्य

1. मैदा युक्त खाद्य, बिना चोकर की पॉलिश युक्त दाल एवं चावल
2. ब्रेड, बिस्किट, फास्टफुड, जंकफुड,
3. चाय, कॉफी, शराब आदि
4. बोतल बंद पेय, डिब्बा बंद खाद्य
5. मिर्च, गर्म मसाले, तले खाद्य
6. खट्टा दही, आइसक्रीम
7. अचार, सफेद चीनी, सफेद नमक

# स्वस्थता

– **चन्द्रभानु गुप्त (योगाचार्य)** वृन्दावन (उ.प्र.)

**सा**री दुनियाँ भाग-दौड़ की जिन्दगी में उलझी हुई है। आधुनिकता की चकाचौंध में सारी दुनियाँ एक दूसरे को ढकेलती हुई आगे बढ़ जाना चाहती है। आधुनिकता की चकाचौंध और दिन रात की भाग दौड़ इन दोनों ने ही हमारे स्वास्थ्य पर बहुत ही बुरा प्रभाव डाल रखा है। सभी चिकित्सा शास्त्री चिन्तित हैं, कैसे इसका निदान किया जाये। 95 प्रतिशत भारतीय किसी न किसी रोग से पीड़ित दिख रहे हैं। मोटापा, रक्तचाप, मधुमेह, हृदय दौर्बल्य आदि से प्राय: सभी भयभीत हैं। छोटे-छोटे किशोरावस्था के बच्चे तक इन भयंकर रोगों से पीड़ित दिखने लगे हैं। छोटी उम्र में ही आँखों पर चश्मों ने अधिकार जमा लिया है। शायद ही ऐसा कोई भाग्यशाली व्यक्ति हो जो कोष्ठबद्धता से मुक्त हो। इस कोष्ठबद्धता ने हम सभी को अपने शिकंजे में जकड़ लिया है। स्वास्थ्य की चिन्ता तो हम सब करते हैं और करनी भी चाहिए, पर शायद ही कोई यह समझता है कि स्वास्थ्य है क्या ? स्वास्थ्य की परिभाषा क्या है ? मानव शरीर के विभिन्न संस्थानों की सुर-ताल और लय-संगीत की स्वर लहरी के समान अहर्निश कार्यरत रहने का नाम ही स्वास्थ्य कहा जायेगा। मानव शरीर के विभिन्न संस्थानों में मुख्यत: श्वसन-संस्थान, संचलन संस्थान, पाचन संस्थान, वहिर्गमन संस्थान और तंत्रिका संस्थान हैं। इसके अतिरिक्त और भी छोटे-मोटे कई संस्थान हैं, यह सभी संस्थान आपस में ताल-मेल बिठाकर एक दूसरे का सहयोग करते हुए अहर्निश कार्यरत हैं। समझने के लिए एक छोटा सा उदाहरण लें- श्वसन संस्थान यानि नासिका ग्रन्थि से श्वास लेना-छोड़ना इसकी सामान्य गति है प्रति मिनट 18 चिकित्सकीय भाषा में मायोग्लोबिन एक शब्द आता है। जो रक्त का परिचायक है, इसकी औसत संख्या है 290 तुलनात्मक दृष्टि से यदि देखें तो श्वांस की गति 18 प्रति मिनट, नाड़ी की गति 72 और मायोग्लोबिन की गति 290 अर्थात18:72:290 तो इसका अनुपात हुआ 1:4:16 ये अनुपात स्वस्थता का परिचायक है। इसमें तनिक भी असंतुलन हमारे शरीर को रोग ग्रस्त बनायेगा। नाड़ी की गति कम हुई तो चिन्ताजनक, अधिक हुई तो भी चिन्ताजनक। श्वास की गति कम या अधिक भी चिन्ताजनक, मायोग्लोबिन, हेमोग्लोबिन, केलेस्ट्रॉल कम या अधिक हुई तो ये भी चिन्ताजनक। संतुलन कैसे बिठाया जाये? इन सभी संस्थानों का आपस में ताल-मेल बिठाना ये हमारे शरीर का कार्य है। प्रकृति ने हमारे शरीर की संरचना बहुत ही अद्‌भुत और सुनियोजित ढंग से कर रखी है। हमारा मानव-शरीर स्व-निर्मित है, भले ही मां-बाप ने बीजा रोपण किया हो। यह शरीर स्वयं पोषित है, गर्भ में मानव-शिशु अपना विकास स्वयं करता रहता है। मानव शरीर स्वयं सुरक्षित है, अन्दर की गन्दगी स्वयं निकलती रहती है किन्तु बाहर की गन्दगी शरीर में प्रवेश नहीं कर पाती। इस तरह प्रकृति ने इसे स्वयं संरक्षित कर रखा है।

यह शरीर स्वयं नियंत्रित है। शरीर के टूटन-फूटन की यह स्वयं मरम्मत कर लेता है। शरीर को सुगठित बनाये रखने में सुव्यवस्थित एवं स्वस्थ रखने के निर्मित्त

प्रकृति की अपनी बहुत सुन्दर प्रणाली है यहाँ, किन्तु हम तालमेल नहीं बैठा पाते हैं और हम अपने शरीर को है कि अपनी बुद्धि और स्वभाव से इसको रोगी बना देते हैं, फलस्वरूप कोष्ठबद्धता (कब्ज) हमें तोहफे के रूप में मिल जाता है।

जब शौच को जायें, गोल आकार के पीले रंग के तीन चार गठे हुए मल के टुकड़े बैठते ही बाहर आ जायें और गुदा के बाहर आजू-बाजू मल का कोई अंश न रह जाये और दो-तीन मिनट पश्चात हम शौच से निवृत्त हो बाहर आ जायें तो यह सूचित करता है कि हम स्वस्थ हैं। हम सभी विचार करें कि क्या यह लक्षण मुझमें परिलक्षित होता है, यदि नहीं, तो हम अस्वस्थ हैं, रोगी हैं। वैसे प्राय: हम सभी कोष्ठबद्धता के शिकार हैं ही। कुछ लोग इसे बीमारी नहीं मानते हैं पर यह हर्निया, बबासीर, भगन्दर, कोलाइटिस, गैस की शिकायत, पेट दर्द, सर दर्द जैसी अनेक बीमारियों की मूल जड़ है।

भोजन करने के तरीके यदि हम जान लें तो कोष्ठबद्धता हमें कभी नहीं सतायेगी। भोजन करने वाले चार प्रकार के लोग होते हैं-एक तो स्वाद के लिये भोजन करते हैं, यह स्वाद बुद्धि वाले कहे जाते हैं, दूसरे पुष्टि बुद्धि वाले होते हैं, जो शरीर के पोषण हेतु आहार लेते है, तीसरे प्रसाद बुद्धि वाले होते हैं, लोग भोजन को प्रसाद रूप में ग्रहण करते है और चौथे साधना बुद्धि वाले होते है शरीर को जितनी और जैसी आवश्यकता है मात्र उतना ही वो आहार लेते हैं। स्वाद-बुद्धि, पुष्टि-बुद्धि और प्रसाद बुद्धि वाले जो आहार लेते हैं प्राय: ये सभी रोगी होते हैं, कोष्ठबद्धता से ग्रसित रहते हैं। साधना बुद्धि वाले प्राय: स्वस्थ रहते हैं।

कोष्ठबद्धता से मुक्त होने के लिए प्राय: हम सभी लोग नित्य प्रति औषधियों का सेवन करते हैं- ये औषधियाँ घोड़ों पर चाबुक मारने की तरह काम करती हैं। आन्तरिक अंश-अवयवों को अपने प्रभाव में लेकर मल-मूत्र का त्याग कराती हैं। औषधियाँ जब तक सेवन करते हैं, पेट कुछ साफ हो जाता है पर पूर्ण रूप से नहीं। औषधियों का सेवन बन्द होते ही पूर्व स्थिति बनी रहती है।

कुछ लोग पेट साफ करने के निमित्त जुलाब लेते हैं। यह एक तेज दवा होता है जिसका बराबर प्रयोग करते रहने से हमारे शरीर के मल-नि:सारण यंत्र शिथिल एवं निष्क्रिय होते जाते हैं, जिसका शरीर पर बुरा प्रभाव पड़ता है। कुछ लोग नशीली चीजों का प्रयोग पेट साफ करने के लिये जैसे- तम्बाकू, बीड़ी-सिगरेट, चाय कॉफी आदि का प्रयोग करते हैं। ये सभी बुरी आदतें हैं। एक बार लत पड़ गई तो फिर छूटती नहीं। इसका दु:ष्प्रभाव समस्त शरीर पर होता है और हम जिन्दगी भर दुखी रहते हैं।

अन्य कारणों में असंतुलित भोजन का लेना, बिना भूख भोजन करना और यदा-कदा ठूंस-ठूंस कर खाना ये कोष्ठबद्धता लत है, हाजमा बिगड़ जाता है। कोष्ठबद्धता से पीड़ित रोगी तली-भुनी चीजों का प्रयोग कम से कम करें। मीठी वस्तुओं से परहेज करें। अधिक उम्र वाले दाल का प्रयोग न करें। रेशेदार हरी सब्जियों एवं फलों का सेवन अधिक करें। मैदे से बनी चीजें तो इनके लिए वर्जित हैं। भोजन के समय जल का सेवन न करें। भोजन से एक घंटा पूर्व अथवा बाद यथेष्ट मात्रा में जल का सेवन करें। प्रात:काल बस्ति-क्रिया अवश्य करें।

यदि हम सभी लोग प्राकृतिक चिकित्सा उक्त का सहारा लें तो केवल कोष्ठबद्धता ही नहीं, अन्य भयंकर रोगों से भी मुक्ति मिल सकती है। प्रात:-सायं आसन-प्राणायाम आधा घंटा करें और यथेष्ट मात्रा में शुद्ध जल का सेवन करें। आसनों में त्रिकोणासन, अर्द्धकटि-आसन, कटि- चक्र-आसन, पाद हस्त आसन, भुजंग आसन, मयूर आसन, सर्वांग आसन आदि प्रत्येक एक-दो मिनट किया करें। प्राणायाम में अनुलोम- विलोम भस्त्रिका, कपालभांति और अग्निसार क्रिया ये नित्य करें।

# योग २४ घण्टे में कहीं भी कभी भी

– **ओम प्रकाश गुप्ता (योगाचार्य)**
पूर्व महामंत्री – पंतजलि योग समिति, मथुरा (उ.प्र.)

सामान्यः योग के बारे में यह विचार लोगों के मन में रहता है कि योग सुबह, खाली पेट किया जाता है तथा योग करने के बाद थोड़ी देर तक खाना, विद्युत सुचालक स्पर्श करना, स्नान आदि नहीं करना चाहिए परंतु इस लेख में योग की कुछ ऐसी क्रियाओं के बारे में बता रहे हैं जिन्हें आप शुद्ध वातावरण में कभी भी कहीं भी कर सकते हैं और शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक लाभ पा सकते हैं।

1. **प्राणायाम** – श्वांस और संकल्प पूर्वक की जाने वाली योग क्रियायें –

**(1) भ्रामरी प्राणायाम**–
सभी प्राणायामों में रीढ़ सीधी रखें व किसी ध्यानात्मक आसन पर बैठें तो अच्छा है।

**विधि**–बायां हाथ माथे पर बायीं ओर, दायां हाथ दायीं ओर पहली उंगली (तर्जनी) माथे पर बाकी तीन उंगलियों से आँखों को बंद करके उंगलियां आँखों के ऊपर रखें। अंगूठे से कान के Flop (मुड़ने योग्य भाग) को दबाकर छिद्र को बंद कर दें। बाहर से प्रकाश और शोर अन्दर न जाये। लम्बी गहरी सांस 3 से 5 सेकेंड में लें और भंवरे की तरह ध्वनि करते हुए धीमे–धीमे नासिका से श्वांस 15–20 सेकेंड में बाहर छोड़ दें। मस्तिष्क में कंपन महसूस करें, संकल्प (चिंतन) करें कि सिर के भाग के सभी रोग मिट रहें हैं। सिर, मस्तिष्क सुदृढ़, होकर याद्दाश्त तेज हो रही है। यह सामान्य रूप से एक समय में 21 बार कर सकते हैं।

**लाभ**– मस्तिष्क सैल न्यूरोन विश्राम पाते हैं। ज्यादा ऑक्सीजन मिलने से स्वस्थ सुदृढ़ होते हैं। परिणाम स्वरूप – सिरदर्द, अनिद्रा, याद्दाश्त, घबराहट, मानसिक रोग (डिप्रेशन), माईग्रेन, उत्तेजना, मन की चंचलता, कैंसर आदि रोगों में लाभ करता है। नाढ़ियों के स्पंदन गति में कमी करता है सकारात्मकता, एकाग्रता, स्मरण शक्ति का विकास करता है।

**नोटः** कैंसर, पंर्किसन, डिप्रेशन, माइग्रेन आदि असाध्य रोगों से ग्रस्त अथवा योग की गहराइयों में उतरने के इच्छुक साधक एक समय में 11 से 21 बार तक भ्रामरी प्राणायाम का निरंतर अभ्यास करें।

**सावधानी**–नाद भौंरे की गुंजन की तरह मधुर और सहज रहनी चाहिए, कर्कश और कठोर गुंजन न करें। कंपन ज्यादा, ध्वनि कम रखें, आँखों के ऊपर ऊंगली सहज रखें। ज्यादा दबाब न डालें। प्रारम्भ में 15–20 सेकेंड तक न हो तो कम करें, धीरे–धीरे अभ्यास बढ़ जायेगा।

# ''भोजन से भेषज''

प्रस्तोता– **नाहर सिंह सिकरवार**

गाजर बहुत ही शक्तिदायक और जानी–मानी विश्वप्रसिद्ध सब्जी है। गाजर काफी पोषक प्रोटीनयुक्त खनिज और विटामिनों से भरपूर होती है। यह वीटा कैरोटीन का मुख्य स्रोत है तथा इसमें औषधीय गुण भी पाये जाते हैं।

गाजर की किस्में मुख्य रुप से दो वर्गो में बांटी जाती हैं। देसी गाजरें गहरे लाल रंग की और मीठी होती हैं। कुछ गाजरें काले रंग की भी होती हैं। बिलायती गाजर का रंग गुलाबी होता है।

**मूल उत्पत्ति** – गाजरों की उत्पत्ति मध्य ऐशिया में मानी जाती है। इसकी प्रमुख पैदावार पंजाब, कश्मीर, और शेष उत्तरी भारत में होती है। आजकल गाजर भारत के अतिरिक्त मलेशिया इंडोनेशिया, फिलिपींस, अफ्रीका और दक्षिण अमेरिकी देशों में भी पैदा की जाती है।

**पोषक तत्व** –

गाजर में विटामिन 'ए' तथा कैरोटीन अत्यधिक मात्रा में होती है। यकृत में जाकर कैरोटीन विटामिन 'ए' में परिवर्तित हो जाता है। गाजरों में सोडियम, सल्फर, क्लोरीन, सिलिकॉन, और अल्प मात्रा में सोडियम होता है। अधिकांश खनिज इसके छिलके में होते हैं, अतः गाजरों को छिलका उतारे बिना ही खाना चाहिए। गाजर में विटामिन 'ए' के अतिरिक्त विटामिन बी, सी, डी, जी के और बी1 तथा बी2 भी मिलता है। इसमें निम्न लिखित पोषक तत्त्व होते है:

| | | | |
|---|---|---|---|
| पानी | 86.0% | कैल्शियम | 80 मिलीग्राम |
| प्रोटीन | 0.9% | फास्फोरस | 530 मिलीग्राम |
| वसा | 0.2% | लोहा | 2.2 मिलीग्राम |
| खनिज | 1.1% | विटामिन 'सी' | 3 मिलीग्राम |
| रेशा | 1.2% | विटामिन 'बी' कॉम्पलेक्स | हल्प मात्रा में |
| कार्बोहाइड्रेट्स | 10.6% | कैलोरोफिक मान | 4.8 |

(यह सभी मान 100 ग्राम खाने योग्य पदार्थ पर आधारित है।)

**रोग निवारक गुण**

गाजारों में क्षारीय गुणों की अधिकता होने के कारण इनके सेवन से रक्त शुद्ध होता है तथा शक्ति प्राप्त होती है। शरीर का अम्लीय और क्षारीय संतुलन भी बना रहता है।

गाजर का रस बच्चों और बड़ों के लिए स्वास्थबर्द्धक है। इससे आँखों की रोशनी ठीक बनी रहती है। रतौंधी

तथा मोतियाबिन्द जैसे रोगों में गाजर तथा इसके रस से अतीव लाभ होता है। पेट भी साफ रहता है तथा त्वचा चमकदार बनी रहती है।

**दंत क्षय**– भोजन के बाद साबुत गाजर कतर–कतर के खाने से मुंह के हानिकारक जीवाणु मर जातें हैं। दांत और मसूड़ों में फंसे भोजन के टुकड़े साफ हो जाते हैं। गाजरों के इस्तेमाल से अल्सर और मसूड़ों से खून आना बंद हो जाता है।

**पाचन तंत्र के विकार**– गाजर को चबा–चबाकर खाने से लार अधिक बनती है। साथ ही भोजन को पचाने के लिए आवश्यक एंजाइम और खनिज प्राप्त होते हैं। गाजरों के नियमित इस्तेमाल से अल्सर होने ओर पाचन विकार होने की संभावना नहीं रहती। गाजर के रस से आंतों के विकार और पाचन अपेन्डिसाइटिस की शिकायत नहीं होती।

**कब्ज**– गाजर का थोड़ा–सा नीबू और पालक का रस मिलाकर पीने के कब्ज नहीं रहता। पालक का 50 मिलीलीटर रस और गाजर का 300 मिलीलीटर रस मिश्रित कर लगातार रोजाना एक बार पीने से कब्ज की शिकायत नहीं होती।

**पीलिया**– पीलिया में गाजर का रस सेवन करने से लाभ होता है।

**दस्त**– दस्तों में गाजर का रस पीने से शरीर में पानी की कमी नहीं होती, गाजर के रस से शरीर में सोडियम, पोटेशियक, फास्फोरस, कैल्शियम, सल्फेट और मैगनीशियम आदि तत्त्व पहुचते हैं जो बहुत ही फायदेमंद हैं। उबली हुई गाजर भी बच्चों के लिए बहुत लाभदायक रहती है।

**कैंसर**–फेफड़ों का कैंसर रोकने में सहायक आहार के रूप में गाजर एक महत्त्वपूर्ण खाद्य पदार्थ है।

**सूखी त्वचा**– विटामिन 'ए' की कमी से होने वाली शुष्कता को गाजर का सेवन कर दूर किया जाता है।

**अन्य रोग**– गाजर का रस शक्तिवर्द्धक होता है और मर्दाना कमजोरी दूर करता है। इसके सेवन से स्मरणशक्ति बढ़ती है। दूध पिलाने वाली माताओं को गाजर के रस के सेवन से दूध की बढ़ोत्तरी होती है। गर्भावस्थ में गाजर का रस पीने से माँ और गर्भ मे पल रहे बच्चे को कैल्शियम और लोहे की कमी नहीं होती। हृदय रोगों में गाजर में भी गाजर का सेवन लाभदायक रहता है। जलने पर कुचली हुई गाजर प्रभावित अंग पर बांधने से लाभ होता है। गाजर के सेवन से यकृत को ताकत मिलती है।

**उपयोग**– गाजर का इस्तेमाल अनेक तरीकों से किया जाता है। इसे सब्जी तथा सलाद के रूप में तो खाया ही जाता है। बहुत से लोक गाजर का सूप और रस भी पीते हैं। गाजर का आचार भी बहुत स्वादिष्ट होता है।

**सावधानियाँ**– मधुमेह के रोगियों को गाजर नहीं खानी चाहिए। इसके अधिक मात्रा में सेवन से त्वचा पर पीलापन आ जाता है।

# अदरख

### सुन्दर त्वचा के लिए अदरख का प्रयोग–

अदरख त्वचा को आकर्षक व चमकदार बनाने में मदद करता है। सुबह खाली पेट एक गिलास गुनगुने पानी के साथ अदरख का एक टुकड़ा खाएं। इससे न केवल आपकी त्वचा में निखार आएगा बल्कि बुढ़ापा भी जल्दी नहीं आएगा।

### हिचकी में अदरख का प्रयोग –

अदरख के छोटे–छोटे टुकड़े मुँह में रखकर चूसने से हिचकियाँ आनी बंद हो जाती हैं।

# सर्दी में सेवन योग्य आहार

- डॉ. शोभा अग्रवाल

जाड़े के मौसम में सर्दी के असर से बचने के लिये लोग गर्म कपड़ों का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन शरीर को चाहे कितने ही गर्म कपड़ों से ढक लिया जाये, जाड़े से लड़ने के लिये शरीर में अंदरूनी गर्मी होनी चाहिए। शरीर में यदि अंदर से खुद को मौसम के हिसाब से ढालने की क्षमता हो तो सर्दी कम लगेगी और कई बीमारियां भी नहीं होंगी। यही कारण है कि सर्दी में खानपान पर विशेष रूप से ध्यान देने का आयुर्वेद में बहुत महत्व दिया गया है। सर्दियों में यदि खानपान पर विशेष ध्यान दिया जाये तो शरीर संतुलित रहता है और सर्दी कम लगती है।

**आज हम आपको बताने जा रहे हैं कुछ ऐसी चीजों के बारे में जिनको प्रयोग करने से शरीर को अधिक गर्मी (ऊर्जा) प्राप्त होती है।**

**1. बाजरा**

सर्दी के दिनों में बाजरे की रोटी बनाकर खाएं। दूसरे अनाजों की अपेक्षा बाजरा में सबसे ज्यादा प्रोटीन की मात्रा होती है। इसमें वह सभी गुण होते हैं, जिससे स्वास्थ्य ठीक रहता है। ग्रामीण इलाकों में बाजरा से बनी रोटी व टिक्की को सबसे ज्यादा जाड़ों में पसंद किया जाता है। बाजरा में शरीर के लिए आवश्यक तत्व जैसे मैग्नीशियम, कैल्शियम, मैग्नीज, ट्रिप्टोफेन, फाइबर, विटामिन-बी, एंटीऑक्सीडेंट आदि भरपूर मात्रा में पाये जाते हैं।

**2. बादाम**

बादाम का नियमित सेवन अनेक बीमारियों से बचाव में मददगार है। बादाम खाने से याद्दाश्त बढ़ती है। कब्ज की समस्या दूर हो जाती है, जो सर्दियों में सबसे बड़ी दिक्कत होती है। बादाम में डाइविटीज को नियंत्रित करने का गुण होता है। इसमें विटामिन-ई भरपूर मात्रा में होता है।

**3. अदरक**

खाने में अदरक शामिल कर बहुत सी छोटी-बड़ी बीमारियों से बचा जा सकता है। सर्दियों में इसका किसी भी तरह से सेवन करने पर बहुत लाभ मिलता है। इससे शरीर को गर्मी मिलती है और डाइजेशन भी सही रहता है।

**4. शहद**

शरीर को स्वस्थ, निरोग और ऊर्जावान बनाये रखने के लिए शहद को आयुर्वेद में अमृत भी कहा गया है। यूं तो सभी मौसम में शहद का सेवन लाभकारी है, लेकिन सर्दियों में तो शहद का उपयोग विशेष लाभकारी होता है। इन दिनों में अपने भोजन में शहद को जरूर शामिल करें। इससे पाचन क्रिया में सुधार होगा और इम्यून सिस्टम पर भी असर पड़ेगा।

**5. हरी सब्जियां**

अपनी खुराक में हरी सब्जियों का सेवन करें। सब्जियां शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती हैं। सर्दियों के दिनों में मेथी, गाजर, चुकन्दर, पालक, लहसुन, बथुआ आदि का सेवन करें। इनसे इम्यून सिस्टम मजबूत होता है।

**6. तिल**

सर्दियों के मौसम में तिल खाने से शरीर को ऊर्जा मिलती है। तिल के तेल की मालिश करने से ठंड से बचाव होता है। तिल और मिश्री का काढ़ा बनाकर खाँसी में पीने से जमा हुआ कफ निकल जाता है। तिल में कई तरह के पोषक तत्व पाये जाते हैं।

# जल के चमत्कारी औषधीय गुण

– डॉ॰ कृष्णा चन्द्र पाण्डे

मानव शरीर पांच भौतिक तत्वों से मिलकर बना है। मानव शरीर में 4/5 भाग पानी का होता है। इसलिए शरीर में पानी की कमी शरीर के विनाश का कारण बन जाती है। प्रकृति के प्रत्येक तत्व के लिए जल का विशेष महत्व माना गया है। प्रकृति के समस्त जीव औषधियाँ अन्न आदि सभी जल पर आश्रित हैं। जब पृथ्वी पर जल है तभी तक जीवन है। हमें इस महत्वपूर्ण तत्व को भली भांति समझना चाहिए तथा उसके अनुरूप ही जल का संरक्षण करना चाहिए। **जल सरंक्षण का एक सामान्य सिद्धान्त है, पृथ्वी से जितना जल लिया जाय उतना ही डाल दिया जाय इससे भूमि में जल का सन्तुलन बना रहता है। प्रकृति इन नियमों का पालन करती है। इसीलिए बादल पृथ्वी से जितना जल लेते हैं। उतना वे वर्षा के रूप में वापस कर देते हैं।**

प्राचीन भारतीय जीवन पद्धति भी इस नियम का पालन करते हुए चलती थी इसीलिए प्रत्येक गांव में तालाब, खेतों में सिचाई के साधनों में कुँओं, तालाबों व पोखरों का निर्माण किया जाता था ताकि वर्षा का जल इन स्थानों पर एकत्रित हो सके जिससे भूमि में जल मात्रा पर्याप्त मात्रा में बनी रहे प्रत्येक गांव के बाहर एक तालाब अनिवार्य रूप में होता था। जिस जल से गांव के पशुओं को पानी पीने की सुविधा होती थी तथा जल संरक्षण भी होता था। **भारतीय पद्धति में जल के शुद्धिकरण एवं सरंक्षण की उत्तम व्यवस्था थी। इसलिए कुआँ पूजन तालाब पूजन आदि इसी का अंग माने गये।**

वैदिक जीवन पद्धति में जल को देवता माना गया है। ''आप देवताः पृथ्वी देवताः'' आदि के द्वारा मन्त्रों से जल की स्तुति की गयी है। जल का निर्माण मित्र तथा वरूण से माना है। ऐसा माना गया है कि सबसे पहले आकाश से वायु तथा वायु से जल का निर्माण हुआ। बाद में जल से पृथ्वी का निर्माण हुआ।

ऋग्वेद में एक मन्त्र आता है।

मित्रं हुवे पूत दंक्ष वरूणं च रिशादसम् धियं धृतीचीनम् साधन्ता।

ऋ॰ 1/2/7

स्व. गुरूदत्त ने इस मन्त्र का भाष्य किया है जिसमें मित्र अर्थात् ऑक्सीजन, वरूण- अर्थात् हाइड्रोजन रिशादम्- अर्थात् दोनों का अग्नि युक्त करना धृतीचीम साधन्ता-सम्मिक्षण द्वारा धियं जलम्

अर्थात्– मित्र तथा वरूण के सम्मिक्षण को कुछ ऊष्णता प्रदान करके जल में परिवर्तित किया जाता जा सकता है।

वैदिक वाड्मय में मित्र तथा वरूण ऑक्सीजन तथा हाइड्रोजन के लिए प्रयुक्त हुए हैं ये दोनों अन्तरिक्ष में प्रचुर मात्रा में विद्यमान है। यज्ञ द्वारा जहाँ मेघ न हो, वहाँ वर्षा करना इन्ही दोनों गैसों के समीकरण का परिणाम होता है।

जल एक श्रेष्ठतम औषधि का काम करता है। जल ही जीवन है। यह सिद्धान्त इसी बात का द्योतक है कि जल से न केवल जीवन प्राप्त होता है, अपितु शरीर में पल रही अनेक प्रकार के रोगों की शमन क्षमता भी जल रखता है। अथर्ववेद में जल को एक कल्याणी औषधि बताया गया है।

देवस्य सवितुः सवे कर्म कृण्वन्तु मानुषां:शं नो भवन्त्वाप औषधीः शिवा।।

**अर्थात् सूर्य देव की शरण में रहकर यदि जल सेवन करे तो जल कल्याणकारी औषधि होता है।**

फ्रान्स में लुई कुने ने कुने स्नान चिकित्सा को विकसित किया जिसमें टब में स्नान द्वारा पेट सम्बंधी समस्त रोगों की चिकित्सा की जाती है प्राकृतिक चिकित्सक इस प्रयोग को करते हैं।

**सोते समय पैर धोने से अच्छी नींद आती है और स्वप्न दोष नहीं होता। प्रातः काल खाली पेट जल सेवन करने से पेट के विकार ठीक होते हैं। मुँह में पानी भरकर आँखों में छींटे मारने से नेत्रज्योति का विकास होता है। तथा मोतियाबिन्द नामक नेत्ररोग भी ठीक होता है।**

जल चिकित्सा की अनेक पद्धतियाँ हैं। जल के शरीर के अन्दर जाने से मल निष्कासन होता है। दूषित पदार्थ मूत्र पसीना आदि बनकर बाहर निकलता है। जल से बुद्धि प्रखर होती है, और मस्तिष्क की क्षमतायें बढ़ती है। आचार्य चाणक्य ने कहा है–

**अजीर्णे भेषजं वारि जीर्णे वारि बल प्रदम्।**

**अजीर्ण होने पर जल के सेवन से अजीर्ण ठीक होता है। अजीर्ण न होने की अवस्था में भी जल शक्ति प्रदान करता है। शरीर की गर्मी निकालने में जल अद्‌भुत कार्य करता है। क्रोधावस्था में ठण्डा जल पीने से क्रोध शान्त होता है। शरीर में बन रहे अनेक प्रकार के एसिड को जल बाहर करता है। इसी को आयुर्वेद में ऊषापान कहा गया है। आयुर्वेद के अनुसार मूलव्याधि, सूजन, संग्रहणी, ज्वर पेट के रोग, मोटापा, मूत्र रोग, नाक कान आँख, गला आदि रोग ऊषापान करने से ठीक हो जाते हैं।**

गंगा जल में अनेक प्रकार के रोगों के शमन करने का गुण विद्यमान है। वेदों में गंगा, यमुना आदि शब्द शरीरस्थ नाड़ियों के वर्णन में आये हैं। **भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में अर्जुन से कहा है कि मैं नदियों में गंगा हूँ।** विष्णुपुराण में गंगा जल के स्नान से अभूतपूर्व पुण्य की प्राप्ति होने का उल्लेख है।

गंगा जल में अनेक प्रकार की औषधियों का सम्मिश्रण होता है। गंगा की धारा अनेक तीर्थो से होकर आयी है।

आधुनिक युग में भी गंगाजल के अनेक परिक्षण किये गये हैं जिसके कुछ अंश निम्न हैं।

1. आगरा के रासायनिक परीक्षक किट्स ने रिपोर्ट दी थी कि गंगा जल से हैजे के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं।
2. कनाड़ा की मेकगिल यूनीवर्सिटी के वैज्ञानिक डॉत्र हेमिल्टन ने भी गंगा जल में कीटाणुनाशक होने की पुष्टि की।
3. फ्रान्स के डॉक्टर हैरन ने गंगा जल से विक्टोरिया

फेज नामक औषधि बनाई जो संक्रामक रोगों में प्रयुक्त होती है।

4. ब्रिटेन के डॉ. नेल्सन ने रिपोर्ट दी कि गंगा जल में वर्षों तक रखने पर भी कीड़े नहीं पड़ते।

इतना ही नहीं जल हमारी प्राणशक्ति का नियमन करता है इसलिए शरीर में अपेक्षित मात्रा में जल होने पर शरीर स्वस्थ बना रहता है। पाचन क्रिया ठीक प्रकार से कार्य करती है। शरीर में जल की न्यूनता होने पर अनेक प्रकार के विकास उत्पन्न होने लगते हैं, और शरीर अस्वस्थ हो जाता है। **भारत में पेय जल का संचयन करने के लिए अनेक वैज्ञानिक पद्धतियों का अपनाया गया जैसे घड़े में पानी रखना, सुराही में पेय जल रखना। मिट्टी के पात्र में जल रखने से उसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। शीतल जल पीने की भारतीय पद्धति नितान्त वैज्ञानिक पद्धति है।** एक बार रूस के वैज्ञानिक हरिद्वार आये तो वे लौटते समय अपने हाथ सुराही रूस ले गये उन्हें यह अत्यन्त अनोखी पद्धति लगी और वे उस पर मुग्ध हो गये।

जल से न केवल अनेक रोगों की चिकित्सा की जाती है। अपितु जल अनेक प्रकार की शक्तियों का स्रोत है। भारत की प्राचीन वैज्ञानिक पद्धति को एक ढकोसला बताने वाले लोग ही आज यह कर रहे हैं कि वर्षा के जल का संचयन करने के लिए भारत की प्राचीन पद्धति के श्रेष्ठ थी। उसी पद्धति के आधार पर जल संचयन के अनेक प्रकार विकसित किये जा रहे हैं। आज यह लगने लगा है कि यदि जल का संचयन न किया गया तो आने वाले कुछ ही समय में भूमि से जल की मात्रा समाप्त हो जायेगी। परिणामतः पृथ्वी पर जीवन विनाश की स्थिति में पहुँच जायेगा। इसीलिये जल के महत्व को समझते हुये जल सरंक्षण एवं संवर्धन करने के प्रयत्न प्रत्येक व्यक्ति को करना चाहिए।

# अदरख (Ginger) गुणों की खान

**डॉ. विष्णु खण्डेलवाल**
धनवन्तरि धाम, मथुरा

साधारण सी नजर आने वाली मटमैली गांठों वाली अदरख (Ginger) नि:संदेह अनेक गुणों की खान है। इसके सेवन से जुकाम-बुखार से लेकर जोड़ों के दर्द तक में तुरंत लाभ होता है। हमारा शरीर सात धातुओं (रक्त, रक्त-मांस, मेद, मज्जा, अस्थि और शुक्र या ओज) से बना है। इनके संतुलन से ही स्वस्थ बना रहा जा सकता है। सातवें धातु शुक्र के निर्माण में अदरख का बहुत बड़ा योगदान होता है। इस लेख में अदरक के चिकित्सीय गुणों की जानकारी दी जा रही है।

**वैज्ञानिक नाम –**

वनस्पति शास्त्र की भाषा में इसे जिंजिबर अफिसिनेल नाम दिया गया है। अदरख को इंग्लिश में जिंजर, संस्कृत में आद्रक, मराठी में आदा के नाम से जाना जाता है। गीले रूप में इसे अदरख तथा सूखने पर इसे सौंठ (शुष्ठी) कहते हैं।

अदरख का कोई बीज नहीं होता, इसके कंद के ही छोटे-छोटे टुकड़े जमीन में गाड़ दिए जाते हैं। यह एक पौधे की जड़ है।

**आयुर्वेद के अनुसार–**

अदरख तीक्ष्ण उष्णवीर्य अग्नि प्रदीपक, कटु रसयुक्त, मल भेदक, भारी, गरम उदराग्नि बढ़ाने वाला, विपाक में मधुर रसयुक्त, रूक्ष, वात-कफ नाशक होता है।

अदरख, हल्दी आदि औषधियों का सेवन जाड़े के समय करने से स्वास्थ्य उत्तम रहता है। कमजोर जीवनी शक्ति वाले लोग जुकाम, गले और फेफड़े से सम्बंधित रोगों का शिकार हो जाते हैं। ऐसे में अदरख एक बेहतर दवा सिद्ध हो सकती है।

**अदरख के गुण –**

- अदरख खाने के टेस्ट को बेहतर बनाने के साथ-साथ पाचन क्रिया को भी दुरुस्त रखता है।
- अदरख के टुकड़ों पर काला नमक और नींबू डाल कर खाने से जीभ और गला साफ होता है और भोजन के प्रति अरूचि मिटती है।
- प्रतिदिन यदि भोजन से पहले अदरक का रस पीया जाए तो यह भोजन को पचा देता है और गले और जीभ के कैंसर से भी बचाता है।
- अदरख की चाय जुकाम, खाँसी, कफ, सिरदर्द, कमर दर्द, पसली और छाती की पीड़ा दूर करती है।
- अदरख में जीवाणुओं के मारने के ठोस और कफ अवरोधी गुण पाए गए हैं।
- अदरख बड़ी आँत में पाए जाने वाली बैक्टीरिया का बढ़ना रोक देता है जिसके कारण गैस से राहत मिलती है।

अदरख में किसी भी चीज को संरक्षित करने के गुण प्राकृतिक रूप में पाए जाते हैं।

कच्चे अदरख के अलावा इसके सूखे हुए रूप सोंठ को भी उपयोग में लिया जाता है। इसे शहद में मिला कर लेना श्रेष्ठतम है।

स्वास्थ्य की दृष्टि से अदरख और सोंठ दोनों ही लाभदायक होते हैं, लेकिन सुखाने पर अदरख में मौजूद कई तैलीय तत्व नष्ट हो जाते हैं।

**अदरख के पौष्टिक तत्व –**

100 ग्राम अदरख में कार्बोहाइड्रेट 12.3 ग्राम, प्रोटीन 24 ग्राम, वसा 0.8 ग्राम, रेशा 2.50 ग्राम, कैल्शियम 20 मिलीग्राम, फास्फोरस 60 मि.ग्रा.,

आयरन 26 मि.ग्रा., विटामिन ए 40 आई यू., नमी 80.9 ग्राम आदि तत्व पाए जाते हैं।

## अदरख के कुछ औषधीय प्रयोग

**पेट के रोगों में –**

- अदरख छीलकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें। कुछ छुहारे के टुकड़े, किशमिश, धनिया, जीरा, इलायची, सेंधा नमक, पुदीना और काली मिर्च को थोड़े से पानी में मिलाकर पीस लें। हल्की आंच पर पकाएं, बाद में नींबू का रस डालें। इसे भोजन के साथ या वैसे ही चाटें, यह भूख को जागृत करेगा।
- बदहजमी, पेट का दर्द, ऐंठन, दस्त, पेट फूलना और अन्य पेट और आंत्र समस्याओं में अदरख का टुकड़ा मुँह में रखकर धीरे-धीरे चूसें।

**कैंसर प्रतिरोधी –**

इसमें एंटी-ओक्सिडेंट गुण भी होते हैं, इसके सेवन से कैंसर बचाव में सहायक एंजायम सक्रिय हो जाते हैं। इस गुण के कारण कैंसर से भी बचा जा सकता है। अदरख के पाउडर का सेवन करने से महिलाओं के गर्भाशय के डिम्बग्रंथि (ओवेरियन) के कैंसर की कोशिकाओं में कैंसर नष्ट हो जाती है।

**जुकाम व श्वास की समस्याओं में अदरख का प्रयोग–**

- तीन ग्राम अदरख, पचास ग्राम काली मिर्च, छह ग्राम मिश्री को कूटकर एक कप पानी में औटा लें व चौथाई कप रहने पर चाय की तरह गरम-गरम पीएं। ज्वर, वायरल फीवर, डेंगू व ऋतु परिवर्तन पर होने वाले बुखार, गले में खराश में अदरख का रस दो चम्मच और एक चम्मच शहद, सोंठ, काली मिर्च पीसकर मिलाएं और हल्का गरम कर चटाएं। शरीर दर्द, कफ, खाँसी व इन्फ्लुएंजा में शीघ्र लाभ होगा।
- सर्दियों में अदरख को गुड़ में मिलाकर खाने से सर्दी कम लगती है तथा शरीर में गर्मी पैदा होती है। सर्दी लगकर होने वाली खाँसी तथा कफ वाली खाँसी की यह अचूक दवा है।
- अदरख का शर्बत- एक पाव मिश्री को आधा किलो पानी में डालकर चाशनी बना लें। फिर पाव भर अदरख के रस में पकाएं। एक तार की चाशनी रह जाने पर उसमें दो ग्राम असली केसर डालकर बोतल में भर लें। इसे छोटे बच्चों को भी पिलाया जा सकता है। सुबह सेवन करने पर यह भूख जागृत करता है और सर्दी-जुकाम, खाँसी और श्वास के रोगियों के लिए फायदेमंद हैं। बच्चों में अपच, दस्त आदि में लाभदायक है।

**दर्द निवारण में अदरख का प्रयोग –**

- ताजे अदरख को पीसकर दर्द वाले जोड़ों व पेशियों पर इसका लेप करके ऊपर से पट्टी बाँध दें। इससे उस जोड़ की सूजन व दर्द तथा मॉसपेशियों का दर्द भी कम हो जाता है।
- **जोड़ो के दर्द में –** 100 मि.ली. अदरख का तेल व रस और 50 मि.ली. तिल के तेल को स्टील के भगोने में धीमी आंच पर पकाएं। पानी के पूरे जल जाने पर जो तेल शेष रह जाए। इसे ठंडा होने दें और बोतल में भरकर रख लें। जोड़ों के दर्द में मालिश करते समय इसमें 10 ग्राम हींग और दस ग्राम नमक भी मिलाएं, दर्द में शीघ्र ही फायदा होगा।

# केशव धाम के विविध प्रकल्प

प्रस्तोता - सी.ए. प्रमोद सिंह चौहान

'संघे शक्ति कलौयुगे' का मन्त्र देने वाले केशव (योगेश्वर श्री कृष्ण) तथा इस मन्त्र को आत्मसात कर सामाजिक उत्थान के लिए नूतन तन्त्र विकसित करने वाले केशव (डा. केशवराव बलिराम हेडगेवार) से प्रेरणा प्राप्त कर ''कृण्वन्तो विश्वार्यम'' की वैदिक पताका हाथ में उठाये 'नर सेवा नारायण सेवा' का भाव हृदयंगम कर चलने वाले विविध सेवा कार्यो की कर्म स्थली है, वृन्दावन स्थित 'केशव धाम।'

जहाँ से सेवा, साधना, संस्कार, भक्ति, ज्ञान, आध्यात्म, वैराग्य, स्वावलम्वन, स्वाभिमान, त्याग, बलिदान, एवं राष्ट्र प्रेम की सरिता प्रवाहित होकर सम्पूर्ण राष्ट्र को सिंचित करने वाली यमुना की यमुनोत्री के रूप में विकसित हो रहा है 'केशव धाम।'

**पतितपावनी यमुना के तट पर भगवान श्री कृष्ण की लीला भूमि श्री वृन्दावन धाम के सुरम्य वातावरण में निर्मित 'केशव धाम' में ऋषि-मुनियों के स्वप्नों को साकार करने हेतु विभिन्न सेवा प्रकल्पों का संक्षिप्त परिचय :**

**सेवावृत्ती वृद्धजन आवास :**

हमारे ऐसे सामाजिक कार्यकर्ता जिन्होंने वर्षों काम करते हुए शरीर का कण-कण एवं जीवन का क्षण-क्षण समाज एवं राष्ट्र की सेवा में अर्पित किया है, अब उनके जीवन के संध्याकाल में ऐसे बन्धुओं के सम्मानपूर्ण कुशलक्षेम की चिन्ता करते हुए उनके अपने अर्जित ज्ञान का समाज के लिए उपयोग हो सके, ऐसी वानप्रस्थ एवं संन्यास आश्रम की व्यवस्था को व्यावहारिक स्वरुप प्रदान करने हेतु 'केशव धाम' परिसर में 'सेवावृती वृद्धजन आवास' स्थापित किया गया है।

**विद्यालय :**

श्री कृष्ण की पावन नगरी मथुरा-वृन्दावन एवम् उसके निकटस्थ क्षेत्रों के छात्र-छात्राओं को आधुनिक एवं संस्कार युक्त शिक्षा प्रदान करने के उद्देश्य से सी. बी. एस. ई. बोर्ड से सम्बद्ध एक वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय संचालित है।

**केशव छात्रावास :**

पूर्वोत्तर राज्यों के सुदूरवर्ती ग्रामों के वनवासी, जनजातीय बालकों में राष्ट्रीयता के संस्कार जगाने हेतु निःशुल्क शिक्षा, भोजन एवं आवास आदि की समस्त सुविधाओं से युक्त छात्रावास की सुविधा उपलब्ध करता आ रहा है 'केशव धाम।'

**मेधावी छात्रवृत्ति :**

राष्ट्र निर्माण के महायज्ञ में अपना योगदान करने को तत्पर कोई भी मेधावी छात्र/छात्रा उच्च शिक्षा से वंचित न रहे, ऐसा विचार कर राष्ट्र के प्रति समर्पित इन छात्र/छात्राओं के लिए प्रतिवर्ष **केशव/भगिनी निवेदिता** छात्रवृत्ति की व्यवस्था की जाती है।

**वेदविज्ञान शोध केन्द्र :**

विश्व के प्राचीनतम ग्रन्थ वेदों के उत्कृष्ट एवम् अथाह ज्ञान के भण्डार का वैज्ञानिक आधार पर विद्वानों द्वारा शोधकार्य कराने एवं वेदों को कंठस्थ कराने सहित बालकों के शिक्षण, भोजन, आवास की निःशुल्क एवं समुचित व्यवस्था की गई है।

**कृष्ण कथा प्रशिक्षण केन्द्र :**

भगवान श्री कृष्ण की पावन लीलाओं एवं भारतीय संस्कृति का प्रचार-प्रसार वनवासी एवं गिरिवासी क्षेत्रों में भी हो, इस हेतु इन क्षेत्रों के बन्धु एवं भगिनियों को कृष्ण कथावाचकों के रूप में 'श्री हरि सत्संग समिति' द्वारा 'केशव धाम' परिसर में भागवत कथा प्रशिक्षण विगत अनेक वर्षों से प्रदान किया जा रहा है।

**धर्मार्थ होम्योपैथिक चिकित्सा :**

क्षेत्र की जनता के लिए संचालित धर्मार्थ होम्योपैथिक चिकित्सालय में विगत अनेक वर्षों से उपेक्षित, असहाय एवं कुष्ठरोगियों सहित समाज के सभी

वर्गों का सफलता पूर्वक उपचार किया जा रहा है।

**केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान :**

**'केशव धाम'** परिसर में आधुनिक उपकरणों से सुसज्जित 38 उपचार कक्षों वाला **'केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग संस्थान'** स्थापित है। जिसमें योग्य कुशल चिकित्सकों द्वारा जटिल रोगों का निदान तथा उपचार प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति द्वारा किया जाता है।

इसके अतिरिक्त 'केशव प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग-संस्थान द्वारा योग्य प्राकृतिक चिकित्सकों के निर्माण की दृष्टि से योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के विविध पाठ्यक्रम संचालित किये जाते है।

**कुष्ठ सेवा केन्द्र :**

कुष्ठ रोगियों एवम् उनके परिवारों की सेवा के लिए यह **'कुष्ठ सेवा केन्द्र'** प्रकल्प प्रारम्भ किया गया है जिसमें होम्योपैथी व एलोपैथी चिकित्सा के साथ ही उनके बच्चों की उचित शिक्षा की व्यवस्था की गई है।

**गौ-सदन :**

भगवान श्री कृष्ण की प्रिय बृज की गायों के संरक्षण तथा संवर्द्धन हेतु केशव धाम में गौ-सदन स्थापित है। साथ ही **'गौमाता-प्रदक्षिणा मंदिर'** का निर्माण निकट भविष्य में ही प्रस्तावित है।

**माधव पुस्तकालय एवं वाचनालय :**

**'केशव धाम'** परिसर में आधुनिक सुविधाओं से युक्त एक उच्चस्तरीय **'माधव पुस्तकालय एवं वाचनालय'** स्थापित किया गया है। जिसमें वेद विज्ञान, प्राचीन ग्रन्थों एवम् आधुनिक शोधों से सम्बन्धित हजारों पुस्तकें एवं पत्रिकाएं उपलबध हैं।

**अतिथि निवास :**

**'केशव धाम'** परिसर में विभिन्न योजनाओं एवं प्रकल्पों के निमित्त विद्वानों, सन्तजनों, सामाजिक कार्यकर्त्ताओं के आगमन को ध्यान में रखते हुए एक सुविधा सम्पन्न वातानुकूलित अतिथि निवास की व्यवस्था भी की गई है।

**केशव सभागार :**

विभिन्न प्रकार के सांस्कृतिक कार्यक्रमों, कथा, प्रवचनों एवं गोष्ठियों को ध्यान में रखकर अति आधुनिक सुविधाओं से युक्त एक विशाल सभागार का निर्माण किया गया है।

## आगामी योजनायें :

1. **मन्दिर एवं सत्संग भवन**
2. **केशव यात्री निवास**
3. **पत्र-पत्रिकाओं का संपादन / प्रकाशन**

**उदारमना बन्धु/भगिनियों से आव्हान**

सामाजिक सहभागिता एवं सहयोग के आधार पर चलने वाले 'केशव धाम' के समस्त सामाजिक एवं सेवा प्रकल्पों को मूर्त्त रूप प्रदान करने एवं निहित उद्देश्यों की पूर्ति हेतु उदारता पूर्वक सम्पूर्ण समाज के तन मन धन से सहयोग की आकांक्षा है।

(1) विशिष्ट सहयोगी एक लाख रुपये (कॉरपस फंड हेतु)।

(2) छात्रावास के एक बालक की शिक्षा, भोजन, वेश आदि पर एक वर्ष का सम्पूर्ण व्यय 41 हजार रुपये।

(3) एक गाय के चारे आदि पर वार्षिक व्यय 31 हजार रुपये।

(4) छात्रावास के एक बालक के केवल भोजन पर वार्षिक व्यय 25 हजार रुपये।

(5) छात्रावास के एक बालक की शिक्षा आदि व्यवस्था पर वार्षिक व्यय 15 हजार रुपये।

**'केशव धाम'** को दिया गया दान आयकर की धारा 80-G के अन्तर्गत कर मुक्त है। चैक या ड्राफ्ट **'केशव धाम'** के नाम से भेजें अथवा 'केशव धाम' के निम्न खातों में जमा कर सूचित करें।

एक्सिस बैंक 910010010554765

IFSC - UTIB0000794

सिंडीकेट बैंक 8522-220-55506

IFSC - SYNB0008522

**पत्र व्यवहार का पता**

**केशवधाम, केशव नगर, वृन्दावन (मथुरा)**

**मो:07088006633, 9412784833, 9319069105**

Website : www keshavdham.com,
Email : keshavdhamvdn@gmail.com

समरसता विशेषांक

# केशव प्रभा

हिन्दी षट्मासिक

ग्रीष्मकालीन अंक के लिए रचनाएं आमंत्रित हैं -

समरसता विशेषांक हेतु- ऐसे महापुरुषों के जीवन के प्रेरक प्रसंग, जिनका समरस समाज निर्माण हेतु विशेष योगदान रहा है, से संबंधित ......

1. लेख फुल साइज के कागज पर एक ओर सुलेख में होना अपेक्षित है।
2. लेख Kruti Dev 10 या AAText Font में टाइप करके ई-मेल पर भेज सकते हैं।
3. CD या हस्तलिखित लेख डाक द्वारा भेजे जा सकते हैं।
4. लेख प्रकाशित न होने की स्थिति में पत्राचार संभव नहीं है।
5. लेख प्रकाशित होने पर पत्रिका उचित माध्यम से रचनाकार के पते पर भेजी जाएगी।
6. रचना के साथ अपना नाम, पता, फोटो व मोबाइल नम्बर अवश्य भेजें।
7. प्रकाशित लेख पर कोई पारिश्रमिक देय नहीं हैं।

आलोक - पत्रिका से संबंधित आपके सुझाव सादर आमंत्रित है।

**केशव प्रभा परिवार की ओर से दीपोत्सव की हार्दिक शुभकामनायें**

## केशव धाम समिति

| | | |
|---|---|---|
| **संरक्षक** | सर कार्यवाह, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ | |
| **अध्यक्ष** | मेजर बृजपाल शर्मा (से. नि.), फरीदाबाद | 09891205524 |
| **कार्यकारी अध्यक्ष** | नारायण दास अग्रवाल, वृन्दावन | 09997979444 |
| **मंत्री** | सतीश चन्द्र अग्रवाल, आगरा | 09319069105 |
| **सहमंत्री** | मोर मुकुट, मथुरा | 09416026933 |
| **कोषाध्यक्ष** | पराग गोयल, वृन्दावन | 09412281300 |
| **निदेशक** | ललित कुमार, वृन्दावन | 09412784833 |
| **सदस्य** | दिनेश चन्द्र, दिल्ली | 011-23670365 |
| **सदस्य** | रामलाल, दिल्ली | 011-23382234 |
| **सदस्य** | सी. ए. प्रमोद सिंह चौहान, आगरा | 09837021609 |
| **सदस्य** | पीयूष राघव, मथुरा | 09760026820 |
| **सदस्य** | श्रीमती मिथलेश अगरिया, एटा | 09412861504 |
| **सदस्य** | चन्द्रमोहन सचदेवा, आगरा | 09837026388 |

केशवधाम, केशवनगर, वृन्दावन जिला-मथुरा 281121

**मो. 7088006633, 9319069105, 9760897937**

E-mail - keshavdhamvdn@gmaill.com